明治四十年八月二十日發行

（明治二十年十一月本會創立）

婦人衛生雜誌

第二百十三號

第三種郵便物認可明治廿六年四月四日
毎月一回二十日發行
内務省許可明治三十一年三月二十八日

私立大日本婦人衛生會

婦人衛生雜誌

第貳百拾參號目次

私立大日本婦人衛生會

設立趣意書

凡そ人として此世にありては徒に生けるのみをもて足れりとするにはあらずかならずや智識を研き人たるの本分を盡くし幸福快樂のうちに一生を送らんを祈とも希はざるはあらざれども其身健康にあらざれば此生活を得んをいと易からずこれ衛生の術の一日も忽にすべからざる所以なりとす

抑も〳〵衛生の法は一にして足らずとはいへども衣食住の改善育兒及看病法等の如きはいとも緊要の事にして所謂郷婦人のもつばら務るべき所其責任重しと云ふべし今や婦人の合介相務て把り婦人社會も漸く其の面目を改めんとするは眞に喜ばしきことなりされども其の衛生の事に至りては更に注意を惹かざるものゝ如くまことに口惜しきことなり因りて頃日同志婦人集ひ議り一會を設け名けて私立大日本婦人衛生會といひ毎月一回集合を開き學識經驗ある人々に衛生上諸般の講説演説談話を乞ひ互に相研究し尚之を筆記して冊子を編輯し會員に分ち聊か同胞の爲めに盛すあらんとす故に本會旨趣の梗概を敍べて廣く江湖の諸愛姉に告げ其贊成を仰ふぐことしかり

明治二十年十一月

發起者總代

私立大日本婦人衛生會規則摘要

（明治廿二年十二月改正）

第一條　目的　本會の目的は汎く婦女子をして人生の健康を保持する方法を講究し衛生上の知識を開發せしめ因て社會全般の福祉を増進するにあり

●第二條　本會は私立大日本婦人衛生會と稱し之を東京に置き地方に便宜支會を設く

●第三條　本會員たらんと欲する婦人は何人にても入會することを得

●第四條　入會の者は姓名族籍住所及會員の種類を明記し本會事務所に申込まるべし入會者には會員證を交付す（交付手續は細則に詳なり）入會後轉所あるときは速に事務所に報知せらるべし

●第五條　會員を分ちて終身、特別及通常の三種とす、終身會員は一時に金廿五圓以上特別會員は一ヶ月金三拾錢以上、通常會員は一ヶ月金拾五錢を納むる者とす

●第六條　男子にして本會の旨趣を贊成する者は之を贊成員とす其會資は本會員に同じ但本會に功勞ある者又は本會に於て特に贊成員たることを認めたる者は役員の協議に依り無會資とすることあるべし

●第七條　會員は本會に於て毎月發刊する雜誌を無料にて受ることを得

●第八條　退會せんとする者は其旨本會事務所に報知し死亡する時は親戚知友より通知せらるべし但既納の會資は總て返戻せず

●第九條　本會に推薦員を置き其中より總裁一名を推じ皇族の妃殿下に仰出るものとす

●第十條　本會に左の役員を置く　會長一名、副會長一名、幹事七名、評議員二十五名、書記若干名

●第十一條　會長副會長幹事評議員は隔年三月の總會に於て會員の投票を以て之を選舉し書記は幹事の推薦に依り會長之を命ず但書記は場合に由り會員外の婦人若くは男子に託することあるべし

●第十二條　會長は本會を總理し副會長は會長を補佐し會長事故ある時は之を代理し幹事は會務を掌理し評議員は重要なる會務を評議し書記は役員の命を受け諸記錄庶務を掌る幹事の分課を設け第一會計、第二編纂出版、第三庶務とす

●第十三條　臨時指名委員の件

●第十四條　會長副會長幹事評議員の任期は二ヶ年とす滿期再選することを得若し任期中缺員を生ずるときは次點者を以て補缺す

●第十五條　會長副會長幹事評議員は無給とす書記には相當の報酬を給す

●第十六條　集會は例會總會及評議員會とす集會は八九月を除くの外毎月一回とし總會は三月に之を開く若し急要の求あるときは臨時に總會を開くことあるべし又春秋二回會員相互親睦の爲め園遊會を開くことあるべし

●第十七條　例會は學識經驗ある人々に衛生上の講義演説談話を囑托し會員をして來臨聽講せしむるものとす

●第十八條　會員は家族の婦女若くは知己の婦人を本會に誘致し講談演説等を傍聽せしむることを得（但衣服は總て質素たるべき事）

●第十九條　諸役演說事は男子の傍聽を許ず

●第二十條　規則の改正其他重要の件議定のこと

●第廿一條　毎年三月總會に於て會計の收支決算並に庶務の概要會員の增減等を報告すべし

●第廿二條　本會の所有金は本會の名義を以て三井銀行に預くるものとす

●第廿三條　會計の收支は總て會計擔任の幹事の検印を要するものとす

●第廿四條　會計は一ヶ年毎に決算し翌年三月總會に報告すべし

支會

●第廿五條　地方に於て本會々員十名以上發起者あるときは其規則を定め本會長の承認を受け支會を設立することを得

●第廿六條　本會々員にして支會を設立せんとするときは發起者の姓名を記載して申出べし後員數增減あるときは其姓名を支會より本會事務所に報告すべし本會々員にして支會に加入したる者の會資は本會に納付することなさしめ支會の規定に依るものとす

●第廿七條　支會には支會限りの會員を認むることを得

●第廿八條　本會の雜誌は支會に同送すべきを以て其實費を支會より本會に送付すべし支會限りの會員にして雜誌を請求する者に就きても亦同じ

●第廿九條　支會は集會の都度其狀況を本會に報告すべし

●第三十條　本會は毎月一回雜誌を發刊し之を會員に配付すべし

●第卅一條　會員又は會員外の者にして金圓若くは物品等を本會に寄附する者あるときは本會々長の名を以て附狀を附り寄附者の姓名及品目を添冊に發送し尚本會雜誌を以て報告すべし

●第卅二條　會資金は受領證を交付すべしと雖も地方會員にして小爲替又は郵券にて納むるものは受領證送致として別に返信料を添へらるべし（郵券送一割增）

●第卅三條　會資は東京府下に限り毎月領收人を差出すべし地方會員は總て前金とし小爲替にて本會事務所々在の郵便局（牛込築土八幡町郵便扱所宛）振出しあるべし

●第卅四條　會員中若し本會の瑕疵となるべき所爲ある者又は屢々會資を督促するも納付せざる者あるときは會長評議會の決議を經て除名し若くは廣告することあるべし

事務所　東京市牛込區上宮比町八番地　私立大日本婦人衛生會

◎役員姓名

東伏見宮依仁親王妃
總裁 周子殿下
會長 侯爵夫人 鍋島榮子
副會長 濱尾作子

(いろは順)

幹事 鳩山春子
仝 羽田三維子
仝 岡田德子
仝 高木かう子
仝 山本多穗子
仝 松平芳子
仝 三浦教子
評議員 石川貞子
仝 岩下ゆか子
仝 濱田捨子
仝 長谷川仲子
仝 仁禮壽賀子
仝 四升子
仝 穗積歌子
仝 土肥多鶴子
仝 緒方悅子
仝 岡山とし子
仝 小川孝子
仝 男爵夫人 加藤鈴子
仝 片山龜子
仝 吉武輝枝子
仝 丹波貞子
仝 高橋春子
仝 川村きよ子
仝 男爵夫人 阿部限子
仝 中濱芳子

評議員 子爵夫人 山口貞子
仝 松井正子
仝 岸逸子
仝 三宅藤子
仝 宮木榮子
仝 宮下咲子

◎支會 千葉、新潟、山形、宇都宮、茨城、高崎、米澤

本會特別贊成員

(◎は本會の爲め講演又は執筆せられし諸氏)

醫學博士 ●入澤達吉君
理學博士 ●飯島魁君
ドクトル ●伊澤信平君
●色川圀士君
醫學博士 ●伊東祐彦君
ドクトル ●飯盛挺造君
醫學博士 ●伊藤隼三君
理學博士 ●石川千代松君
[illegible] ●岩井禎造君
醫學士 ●石原久君
醫學士 ●磐瀨雄一君
醫學士 ●石原喜久太郎君
貴族院議員 ●濱尾新君
醫學博士 ●濱田玄達君
法學博士 ●鳩山和夫君
東京 荻原彌四郎君
醫學博士 ●芳賀榮二郎君
●長谷川泰君
新潟 長谷川一詮君
小兒科 ●小原頼之君
醫學博士 ●岡田榮吉君
醫學博士 ●林春雄君
醫學博士 ●佐藤達次郎君
醫學博士 ●緒方正規君
步兵中佐 ●堀内文次郎君
醫學博士 ●土肥慶藏君
醫學博士 ●岡田和一郎君

醫學博士 ●大澤謙二君
醫學士 ●大西秀治君
醫學博士 大江廣太郎君
一等藥劑官 ●忠山恒信君
醫學士 ●若杉喜三郎君
醫學士 渡邊房吉君
男爵 ●加藤弘之君
醫學博士 ●加藤照麿君
醫學士 ●賀古鶴所君
醫學博士 ●河本重次郎君
醫學博士 ●片山國嘉君
醫學士 ●川上雅鏡君
醫學博士 ●梶田熊一郎君
醫學博士 ●金杉英五郎君
醫學士 ●笠原光興君
醫學士 ●原澤光德君
醫學博士 ●河野衛君
ドクトル ●高橋順太郎君
醫學博士 ●高山紀齋君
醫學博士 ●高木兼寛君
法學博士 高木野三君
醫學博士 ●田代義德君
新潟 ●田代亮助君
男爵 ●高崎正風君
醫學士 ●竹中成憲君
醫學士 ●高田耕安君
[illegible]長 ●高橋辰五郎君
藥學博士 ●丹波敬三君
醫學士 高橋貞頤君
藥學博士 ●田原良純君
醫學士 ●田村光郎君
醫學士 ●久保猪之吉君
醫學士 ●米山乃郎君
二等軍醫正 ●尾野祿光君
醫學士 ●宮本叔君
三等軍醫正 ●横井忠閑君
大日本教育會長 辻新次君
理學博士 ●坪井正五郎君
醫學博士 ●長與稱吉君
男爵 南部甕男君

理學博士 ●長井長義君
醫學博士 ●遠山椿吉君
醫學博士 ●中濱東一郎君
醫學士 ●黑田玄通君
醫學士 ●栗本庸勝君
海軍中佐 ●小笠原長生君
醫學士 ●村松紙三君
醫學博士 ●隈川宗雄君
醫學博士 ●栗本東明君
醫學士 ●山田數三君
醫學士 山田弘倫君
醫學士 ●山根正次君
岡山 山川齊二君
衛生試驗所技手 ●丸山早四郎君
ドクトル ●松山陽太郎君
ドクトル ●小此木信六郎君
盲啞學校長 ●小西信八君
廣島 小泉貫君
醫學士 ●古川榮君
東京 布施正殷君
[illegible] ●後藤新平君
[illegible] ●エ、ベルツ君
醫學士 ●甲野棐君
文部書記官 ●寺田勇吉君
醫學士 ●寺田明作君
醫學士 ●寺田織尾君
子爵 秋元興朝君
前軍醫總監 ●足立寛君
ドクトル ●新井吉芳君
ドクトル ●富士川游君
高崎醫會長 ●土谷余次君
産科婦人科 ●永戸衛君
ドクトル ●久保田誠麿君
醫學博士 ●佐々木政吉君
醫學士 ●遠田次君
醫學博士 ●朝倉文三君
ドクトル ●朝山喬六君
醫學博士 甲斐勝則君
醫學博士 ●佐藤三吉君
醫學士 ●櫻井郁二郎君

ドクトル ●佐伯理一郎君
醫學博士 ●榊順次郎君
醫學博士 ●榊保三郎君
醫學士 ●佐藤伴猪君
醫學博士 ●櫻井恒次郎君
醫學博士 ●桐淵鏡次君
醫學士 ●北村精造君
醫學博士 ●北島多一君
ドクトル ●北川乙二郎君
醫學博士 ●木下正中君
醫學士 ●北島小太郎君
醫學博士 ●北里柴三郎君
醫學博士 ●三浦守治君
醫學博士 ●三浦謹之助君
小兒科專門 ●宮本仲君
理學博士 ●箕作佳吉君
醫學博士 ●三島通良君
醫學博士 ●三宅秀君
醫學博士 三輪信太郎君
伯爵 ●土方久元君
醫學士 ●島村俊一君
醫學博士 ●弘田長君
ドクトル ●川高昂君
ドクトル ●須山阜阻君
醫學士 ●渡川德君
醫學博士 ●木村德衛君
醫學博士 ●森林太郎君
醫學士 ●額川三男三君
醫學士 ●波多野惇君
醫學博士 ●呉秀三君
ミス ●リッデル
ミス ●ヒュース
ミセス ●コーツ
ドクトル ●菊池僊一君
醫學士 ●橋本左武郎君
醫學士 ●鳥居春祥君
ドクトル ●土田卯三郎君
ドクトル ●佐藤運胤君
ドクトル ●西山信光君
醫學士 ●澤崎寛制君

第一圖



看よ彼等の顏貌を(酒の害)

講演

身體及び其保護（續）

ドクトル　富士川　游君講演

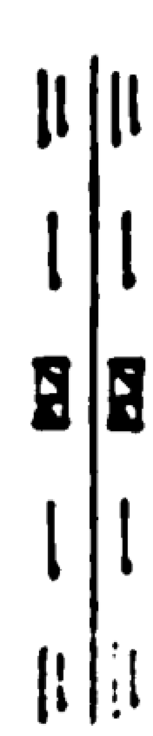
私は、「身體及び其の保護」と云ふことに付て、少しばかり、お話をして見たいと考へます、人の身體と申しましても、種々の部分から成立て居るもので、一度に全體の事を御話することは出來ませぬから今日は、身體の内部の事に付てお話を爲さうと思ひますが、先づ初めに食物を消化する所の機械、即ち消化器の事を、あらましお話致さうと思ひます。

消化器といふものは口腔、食道、胃、小腸、大腸、とそれから肝、脺とから成立て居ります、口から食道、それから胃、小腸、大腸、とつながつて居て、それから其の傍に肝と脺とが位置を占めて居ります

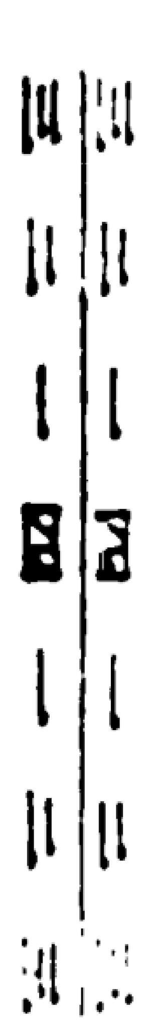
（此時、圖を示す）

此圖は人の身體の骨組を正しく描きまして、其中に種々の臓腑を嵌めました圖でございます、御覽の通り、腹の中央にウネス子と致して居るものは小腸でありまして、小腸から大腸となりて肛門に終るのでございますが其長は凡そ九メートル——メートルが三尺としても二丈七尺、隨分長いのでございます、

それて始めて歯が生へる場合には



斯う云ふ順序て生へます（第一圖）それから第二小兒期より后になると兩脇に三つ宛生へて、都合三十二個になる



此後に出來る歯て一番外のものは智歯と申しまして人間の智慧のつく頃に現はれるものと申して居る

のであります、しかし今日の學問上から見れば、この一番後に出來る齒は有害無害のものであります、この智齒は無くて、二十八でも宜いのであります歐羅巴人の多數は二十八しか無いといふことでありますが、我が國の人にも二十八に止つて居るのがあります、此智齒は有つても益が無い、寧ろ智齒發生のために害を受くる人が多くあります、夫ならば何故さう云ふ風に齒の數があるかと云ふと、此は人間と云ふものはもと下位の哺乳動物から、斯う云ふ形になつたと云ふ明かな證據であります、よく／＼人間の齒を調べて見ると人間は草を食はなければならないやうな齒があります、肉を食はなければならぬやうな齒がある、肉を食ふ齒と草を食ふ齒と斯う云ふ風に併て居るのでありますから、先づ人間はもと猿のやうなものであつたと云ふことか齒だけでも知れるのであります。

一方から見ますると、齒といふものは要らないかも知れない、何ぜ要らないかと云ひますと、漸々人間の智惠が進みまして、食物に料理といふことをする、其料理の方法は成るべく食物を柔かにして、殆ど咀まなくとも宜いやうに努めて居ります、でありますから今日の勢ひを以て料理が進んで往つたならば、齒が要らないやうになるでありませう、西洋の人で斯う云ふことを言つて居る人がある、西洋の人は齲齒の無い人は無い、百人は百人悉く齲齒を持つて居る、齒は殆ど堅い物を咀む力は無いといふことでありますが、我邦でもさうであります、近頃學校の生徒を調べて見ますと、生徒の大半は齲齒を持つて居ります、此の如く、齲齒が段々殖へて來るのは全く食物の關係でありまして、有る齒も惡くなりますが、是から先料理の術が進んで往くことになると、將來齒の無くなる人間が出來るであらうと思ふ、その人間の面貌の不體裁のものでありませう。

所か此齒と云ふものは身體の健康を害する、其害は今お話しました齲齒であります、齲齒といふものは非常に多い、其多い原因は種々ありますが乳酸と

云ふ一種の酸類があつて其爲に歯を腐らせる、けれども此は直接の原因で、間接に齲歯を拵へる原因は外に幾らもある、其中で著しいのは人間の歯の構造が惡くなつて居る、是は人間の變質と申しまして、只今片山先生がお話になつた酒を飮む、其他文明になるに從て其爲に人間の形が惡くなる、其中で著しく惡くなるのが歯で、監獄の囚徒などは歯の形が非常に惡い、是は人間の變質でありまして、文明の進むに從ひ漸く人間の身體が惡くなつて滅亡に近いて來る確かな證據であります。

　夫れからモウ一つは、吾々が食ふ所の食物の中に石灰分が少い、石灰は骨を堅くするのでありまして、吾々の食物の中には石灰が少い、獨逸の南の方に往くと井戸の水に石灰の多い所があります、其水を飮んで居る處には齲歯は少いのであります。

　第三の原因は食物は、柔かい物を食ふことになつて居ります、モウ一つは今日の文明の社會に行はれて居る食物は何れも皆な醱酵し易いものであつて、夫に黴菌が這入つて、さう云ふことからして齲歯と云ふものが漸々多くなるのであります。

　夫で歯を保護するには何うして宜いかと云ふに、歯を清潔にするより外に効が無い、醫者の方から見て相當と認むる方法は、食事をした後で口の中を嗽ぎ、一日二回ブラッシュを以て歯を磨くことであります、然るにも拘らず此は必要でないやうに世人が認めて居る傾きがある、斯う云ふ譯で歯の保護が屆いて居ないものが澤山にあります。

　含嗽する藥はアルコールが最良でこれに種々の芳香藥を加へて、含嗽すると宜いのであります、最も宜いのは

ペルカモット油	一〇グラム
安息香丁幾	一、五グラム
桂皮油	六、五グラム
アルコール	五二〇グラム

右調合三滴を水の中に入れて嗽ひをするのであります。

歯のことは是迄と致して置きまして、今度は腹に食物を送る處の食道のお話を致しますが、此は食物を一定の形にして、之を胃の中に送る役であります、これにつきては別に申上ぐるほどの事は無いのであります。

胃の袋は從來は食物を消化するに大切なるものとせられてあつたが、近頃になつてしらべて見ますと此ものは左ほど大切のものでは無い、(笑聲起る)、何ぜかと申しますと、もと胃の袋は人間の祖先が草を食つて居つた時代の殘物であつて、膨れて居るのは食物を貯へて置くものであります、動物の中に胃の無いものがある、人間でも近頃外科醫者の實驗に依ると胃を取つて除けても差支ない、胃に癌腫などが出來た場合に早く胃を取つて仕舞つて食道と腸を結付ければ差支ないのであります、所が其胃が非常に役に立つものは草を食ふ動物であります、例へば牛などは草を食ひますから胃は大切であります、食物を消化すのではない、食物を貯へて置くのであります、甚しいのは胃が二つも三つもあるものもある。

人間も胃が膨れて居るのは、草を食つて居つた時代の殘物でありまして、今日の狀態では胃が膨れて居らぬでも宜い、胃が膨れて居る爲に何の位人間が害を受けるか知れませぬ、寧ろ此爲に迷惑を蒙つて居る(笑聲起る)、此胃の中には水が凡そ二リートル即ち一升ほど這入ります、稀には四リートル(二升)這入るのがあります、學問上から申しますと、胃と云ふものは先づあつても無くてもよいものであります。

所が尚一層無益なものは、小腸から大腸に移る所にある盲腸と云ふものであります、此物は人間では殆ど何の役にも立たぬ、却て害を爲すばかりであります、盲腸炎と云ふ病氣の爲に死ぬ者が世間に多いことは御承知でありませう、是も仕方がない、人間が以前尚ほ下級の動物であつた時代には斯う云ふものが必要であつたのであります。

然らば消化器と稱するものゝ中で何處が必要であ

るかと云ふと、小腸であります、此黒くなつて居る所が肝臟（圖に就て說明）、此處に膵臟と稱するものがあります、其膵臟と肝臟が腸管に繋つて居つて、其爲に食物を立派に消化す、胃と小腸の中て人間の身體に必要なる蛋白と含水炭素と脂肪と云ふ此三つの物を消化して居ります、其消化するのは膵液と膽汁と腸液との力て長く掛つて消化して、其食物から出來た血液を肝臟て、漉して、其漉したものを心臟に送るのてあります。

夫から大腸は其下に繋がつて居るものて、此は左程長くない、此は小腸で消化吸收しました物の殘り、を少し留めて置いて、其中から滋養分になるものを身體の中に送る準備の所てあります。

此の如く消化器の複雜になつて居る譯は人間が種々の食物を用ふるによるのて、彼の十二指腸と云ふ蟲のやうに、人間が骨を折つて拵へた滋食分を吸ふて生活するものてはその消化器は簡單に出來て居ります。

モウ一つの人間其他高等の動物の腸管が長く出來て居る譯は、敵と戰ふ場合が多いからてあります、人間其他哺乳動物は競爭者が多い、食つた物が直ぐ出るやうては競爭に都合が惡い、それてありますから一定の時を期して、日に一回若くは二回と云ふ風に消化したものの滓を身體の外へ出すやうに努めないと、競爭上都合が惡いから腸管が長いのてあります。

概して申しますと吾々の食物は石炭て此消化器は蒸汽機關のやうなものてあります、其能く燃へる石炭を生命の蒸汽機關の中に注込めば、立派に湯が沸いて其溫度の爲に人間の働きが出來て來る、吾々が今日食物を極めるのは溫の量、西洋語てカロリーと申して居りますが、溫の量て食物を極めて居る、夫て何う云ふ風に消化器を保護して往くか、消化器をして病氣に罹らしめないやうにするには何う云ふ風にして往くかと云ふことになれは石炭の良いのを撰び、又其使ひ方を撰び、時を撰ぶ、斯う云ふことに

止るのであります、一例を申しますと近頃牛乳を食事の如く用ひますが、大量の牛乳を一時に飲むといふことはよろしくない、これ乳汁消化醱酵素の量に定限あるにも拘らず多量の牛乳を一時に飲むときは其乳汁が全く乾酪素に變化せず異常醱酵を起して、呑酸嘈囃、下痢を起すに至る、又牛乳を飲むに、一番都合の宜いのは食後一時間であります、食後一時間に少量宛の牛乳を飲むのは、目的に適ふが、食後直に大量を飲むのは宜くありませぬ、今日は大分時間が經ちましたから此位にして置きまして、此次には消化器の保護のことを委しくお話致さうと思ひます。

叢談

酒の害

陸軍三等軍醫正　千日亮君

近刊の佛國雜誌に(Je sais tout. 15 Fev. 1907.)・香竄火酒の害を論じたるものあり、香竄火酒は百分中四十三乃至六十分のアルコホルを含み、我國の燒酎に比すべきものあり、其記述通俗的にして、裨益尠からずと信ずるを以て、左に其大要を鈔錄すべし、

人の智力と能力とを減殺するもの丶中にて、其の最も著甚なりと認めらる丶ものは、即ち火酒の飲用なり。而かも其の量の多きに隨ひて、益々危害の度を加へ、終には暗愚に陷る者、世間寔に尠なしとせず。

同じ火酒の中にても、アブサン Absinthe 酒は大なる苦悶を惹き起して、國民の元氣を喪失し、終には放逸となり、粗暴となり、惰弱となり、最後に魯鈍に陷るものにして、我等の最も厭ふところのものなりとす。

フランスの本土及び殖民地に於て、官吏、美術家、工藝家、職工、將校、下士等の多くは、毎日殆ど常例の如く、料理屋若しくは飲食店に、出入するなるべし。

何れの場所にても、集會するときは必ず珈琲と肴と、而して酒を命ずるものとす。一枚の皿、一個の靑きコップ、之れが實に彼等の生命にして、刻一刻時間の移るに隨ひて、爽快は、苦悶となり、暴行となり、鯨の如く飮み、泥の如く醉ひ、遂に假死狀に陷ることありといへども、唯々酩酊とのみ心得て、自らも他人も、全く其の毒物なることを知らず、剰さへ月日の移るにつれて、己れの顏貌の著しく惡變し行くことには、毫しも氣附かざるものゝ如し、憫むべきかな。

我等は曩に、夫のリキユール Liqueur 酒の害に就て、次の如く述べたることあり。

「夫の美なる味の中には、癲癇病の如き恐ろしき物質を結合しあり。」

然るにアブサン酒はヒソープ及びフエヌーイ（茴香）の如き、恍惚として麻醉するところの香料を含有し、アニー Anis 酒はバヂアーヌ、アンケリーク（白芷）、オリガン、メンタ（薄荷）の如き香料を含有しあるを以て、第一には狂暴を起し易く、第二には無氣力となり、次て震顫を來し、最後に視力曇濁を呈するものとす。

アブサン酒の久時の濫用は、一般に腦、脊髓及び胸腹內臟の力を減弱し、以て諸部に結核の如き疾病を惹き起し易く、而かも事實の調査に於て、結核病の總數中の殆ど半數は、確かにアルコールの飮用に基因しあり。豈驚かざるを得んや。語を換へて之を言へば、眞個に絞殺せぬといふ計りなり。

その他一般に注意すべきは、屢々胃の痛みを起し、後には、胃擴張、胃潰瘍等の疾病を發し、以て吐血を爲すに至るものとす。又能く肝臟病を起し、血管は脆弱となり、動脈は硬化し、肺は種々の病因を釀すに至る、

ドクトル、ランセロー Lancereaux氏は二千百九十二人の結核病者に就て、其の原因を調査せしに、次の如き成績を得たりと。

アルコール中毒	千二百二十九人
普通の原因	八百二十四人
信ずべき遺傳	九十三人
傳染による者	四十六人

即はちアルコール中毒は、確かに半數以上なることを證するに足るべし。

而して二千百九十二人の結核病者の中にて、アブサン酒の中毒に屬するものは、八百八十一人なりしと。

その他アルコールの刺戟は、能く腎臟を侵すものにして、死に歸する者、まことに少なしとせず。又精神病者百人の中にて、其の四十人はアルコール中毒にして、而かもアブサン酒に基くものは、實に過半數に上れり。

アブサン酒を飲用する者は、概して鬱憂的無氣力にして、德性に乏しく、些事に憤怒し易く、遂には犯罪を敢てし、又は自殺を企つることあり。

自殺者百人の中にて、アブサン酒の中毒者は十二人あり。強竊罪を犯したる者百人中には、眞のアブサン酒の中毒者六十七人ありきと。

「看よ、彼等の顏貌を」（本誌冒頭の第一圖を參照せられよ）

此は是れ、毒物たるアブサン酒の爲めに、智力も能力も殆ど悉く滅盡して、而かも顏面汚穢土色を呈し、宛然いま將に病的に陷らむとするの容貌なり。

斯くの如く中毒の、慢性となりて諸種の疾病を惹き起すまでには、概して長日月を要す。而して最も憫むべきは、各地に於ける諸多の職工なりとす。彼

第二圖　中酒狂者著しく增加せるの狀を示す



されど、職工よりも尙ほ憫むべき者あり、佛國住民の貧困者即ち是れなり。看よ、彼等の多くは、日常吾人の憂とするアブサン酒中毒者の產兒にあらずや。不運なる彼等の怨恨は、取りも直さず、潜伏的に彼等の親より讓り受けたるものなりとす。

アブサン酒中毒者の產みたる兒は、到底醫治すべからざるところの變質を有するものにして、不具者、痴愚、癲癇、佝僂病及び諸多の慢性病を有する者多く、而かも彼等

等は何れの所にても、まことに廣き業野を有せり。然れどもアブサン酒のために、忽ちにして失業の不運に陷る者、擧て數ふべからず。

は、概して思考力に乏しく、且つ彼等は彼等自身の觀察力に於て、一層の缺くるところあり。

ドクトル、ブールヌビーユ Bourneville 氏の調査に依れば、巴里の瘋癲病院に於ける劣等兒童一千人の中にて、アルコール中毒に基く者、實に四百七十一人あり。其の原因に就き更に細別するときは、

父に屬する者	三百二十二人
母に屬する者	八十四人
兩親に屬する者	六十五人

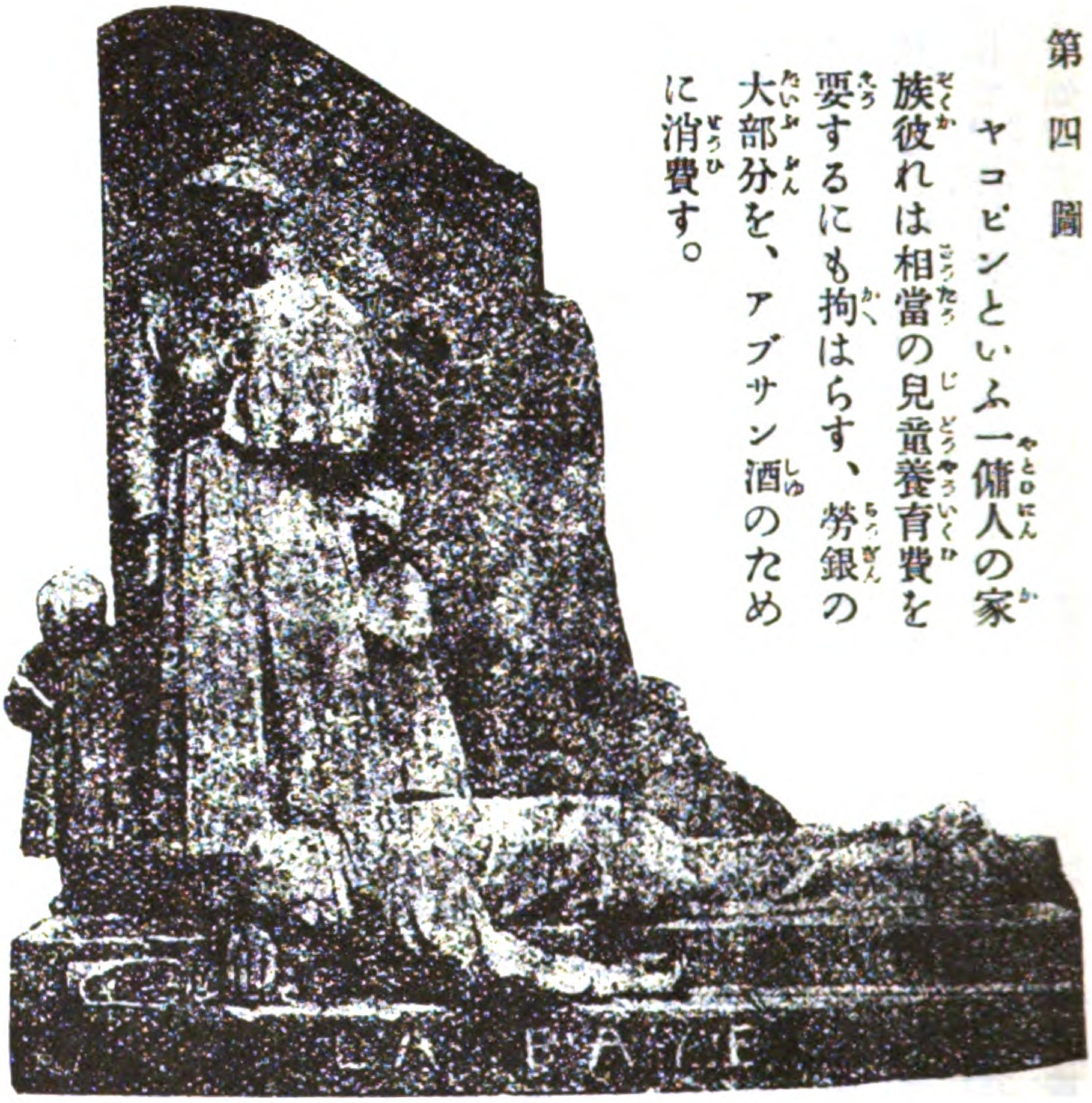
なりしと。

ドクトル、ルグラン Legrain 氏は二百十五の飲酒家族の中にて、八百十人の兒童に就き、其の原因的關係を調査せしに、

早產と死產	五十三人
夭折したる者	百二十一人
現在虛弱なる者	三十八人
結核病	六十五人
瘋癲	百四十五人



第三圖　アブサン酒の活劇



第四圖

ヤコビンといふ一傭人の家族彼れは相當の兒童養育費を要するにも拘はらず、勞銀の大部分を、アブサン酒のために消費す。

の數を得たりと。而して此の數は總計四百二十二人にして、調査人員八百十人に對しては、即はち半數以上なり。

飲酒家の多數は、永久にアルコールと結合しあり。狂疾及び癲癇の外、卑屈、狡猾、佞奸、不德及び荒婚の如き惡性質をも、屢々遺傳することあり。

一千八百八十五年より同八十九年の間に於て、セイヌの管轄のみにても、アブサン酒の消費高は、實に三倍に上れり、即ち一万〇七百五十五ヘクトリートル（一ヘクトリートルは百リートルにして日本の五斗五升四合三勺餘に當る）より三万一千五百〇六ヘクトリートルに上りあり。

然るに一千九百〇五年に於ては、一年間眞に三千万リートルのアブサン酒を飲み盡しあり。

而してアブサン酒の造税は、二倍となれり、販賣高の増加に伴ふて、病者、瘋癲者の費用もまた増加せざるを得ず。其の結果は延いて裁判費の増加を來

すに至るべし。

アブサン酒の害毒を豫防するに當り、節制に重きを置くことは、甚だ價値なきものとす。何となれば早晩習慣性となりて、實際盟約を遵守し得るや否や不明なればなり。

節酒の遵守し難きことに就きては、夫の意志の强固を以て永く崇拜せらるゝところのロックの如き人といへども、遂に失敗に終りたる事實あり。

要するにアブサン酒の害毒を、絕對的に防遏するは、實に容易のことにあらず。然れども斯くの如き大なる害毒を有するものは、成るべく速かに廢棄せざるべからず。今日は決して、如何にせば中毒を免るゝことを得べきかの問題に對し、研究するの時にあらず。政府は宜しく法律を布きて以て、截然、このアブサン酒の製造及び販賣を禁止すべし。

然るときは、佛國に於ける此の惱殺物は、自ら消滅して、狂行者も、瘋癲者も、佝僂病も將た結核病も、知らず識らずの間に於て、蓋し甚大の減數を見るに至るべし。

食慾不振

醫學士　ＭＫ生君

人間は食するが爲めに生きて居るのであるか生きんが爲めに食するのであるかそういふむづかしい事は一向私は存しませぬが兎に角吾々が生活して居る以上はどうしても食物を取らなければなりませぬ、吾々が日常健康である爲めには日日の食事が樂しく出來て、――充分に出來て、營養となるべき物質が能く體へ吸收せられてそうして人體に不用の物質は體外へ排出されて去つてしまはなくてはなりませぬ即ち營養と排泄ですナ此營養と排泄とがうまく滯らないやうに行はれて行けば極めて結構な次第であります。

吾々の體を健康に維持して行くには一定の滋養品が入るのでありましてその主なるものは蛋白質と脂

防とそれから含水炭素とでありますそれで此等の分量は一日何が何程何々が幾何といふ事を學者がチヤンと定めて中々六ヶ敷い事がありますが其詳細な事は一切抜きに致します。

皆様も日日御經驗があるでありましよう、三度の食事が快く出來た時は必らず身體の具合が宜しくて仕事が捗々しく出來ますけれ共之に反して食事の味が悪く食慾の無い時は何所となく不愉快でありますす。

それで食事の進まないのは必らず何所かに故障があるのであります。

食事が進まぬといふ訴へは日常醫師の最も多く聞く所の訴へであります、又醫師が病人を診る時には必らず食事の様子と便通の事とを尋ねます、是れは極めて大切な事柄でありまして病を診斷する上にも、病の性質を知る上にも治療を施す上にも甚だ肝要な事柄の一つであります。

病氣に罹つた場合には多くは食事が進まないものでありますけれ共又時としては案外食思の佳良な事もあります、病の治療上食事の進む者は極めて都合が宜しいのでありまして醫師の思ふ通りの滋養品を取らせる事が出來ますけれ共食事が少しも出來ない者に對しては取扱方が中々困難であります。

食慾が無い時は疾病の治療が捗々しく行かず病勢が愈々烈しくなつて來ます、慢性の病氣でもある時は往々之れが爲めに衰弱に陷つて死亡する事もあります。

頭痛がするとか、身體に水腫といつて總體にむくみが來て居る場合には多く食事が進まないが此場合に於ける食慾不振は本來一つの病氣では無くして多くは頭痛なり水腫なりに伴ふて來る一つの隨伴現象でありますそれで肺結核の病人には多く食慾不振が表はれて參ります本來肺病の人は元來から小食の人であるといふ事も一般に知れ渡つてある事柄でありますそうして肺病者には殊に食物を多量に取る必要があるにも拘らず病の經過中食思は益々不振に陷る

のであります。

胃に病のある場合例へば急性の胃加多兒かあつたり或は胃癌といふやうな病では大抵食慾は無くなつて來ますが慢性の胃加多兒とか神經性の胃膓疾患抔の場合には食慾はあつたり無かつたりして一定てありませぬけれ共胃潰瘍といふ病の折には大抵食慾があります。

夫れから胃からズット下つて膓の方に故障の生した節にも同じく食事が進みませぬ、こういふ場合には便通の滯る事が多うありますがかうして便通を規則正しくすれば自然に食慾の出て來る場合が中々多いのであります。

それ故に食慾のない時には注意して其の原因を調査しまして先づ其源になつて居る病からして治療しなければなりませぬ。

熱病や慢性の疾患のある場合には大抵多少に拘らず食慾は減退して來ます、此場合には先づ其原因は熱の爲めに胃の鹽酸分泌か故障を起して居るといふ事を考へ、慢性の心臟病　肝臟病　抔ては鬱血の爲め胃に加多兒を起して居るものと考へなければなりませぬ夫れから口中の清潔法が充分に行はれずその爲め口中に障碍を來した場合にも能く食思の不振を招く事があるてす、それ故常に口中咽喉の含嗽をして清潔にする事を怠つてはなりませぬ、

それから貧血家には食慾の振はない者の多いのも人のよく知つて居る所であります。

それから精神の感動があつたり、心身を過勞した場合非常に暑い日に逢つた時又は大變渇を覺えた場合或は不快な臭氣や不快な味を感じた場合にも食慾は無くなりまするし又神經性に食事が進まない事も甚だ多い事であります。

それ故に食慾の缺損が常に絶へずにあつたり或は度々反覆して來るやうな場合には其儘に打ち捨てないて可成早く醫師の診察を求め其原因が果して何れにあるやを調査しなくてはなりませぬ、もし一度て原因が分らぬ場合には度々重ねて診察を受け特別の

注意を拂はなくてはなりませぬ何となれば年の若い人には往々食思の缺損が結核の初期てある事が多いのてあります、老年者ては癌といふ恐ろしい病が原因になつて居る事もあります。

それて食思の不振の原因を尋ねて此原因を取り除けば再び食慾は出て來る筈てありますけれ共その外に吾々は直接に食慾を增進さする方法を講じなくてはなりませぬ即ち醫師の言葉て言ふと原因療法と對症療法とを行ふのてあります。

それならどうしたら宜しいかと申すに一般に食慾を增進さする目的には先づ散歩をするのてあります散歩するには可成空氣の清潔なる郊外が宜しいのてありますけれ共事情に依つては郊外と限らず市街ても差支無いと私は信じて居ります、散歩といふものは唯無意義にやつては何の效も無いものてあるけれ共此散歩の效といふものは誠に大なるものてあります所が只ブラ〱散歩するのは詰らない散歩するなら景色の良い面白い所てなくてはいかぬ抔言つて容易に散歩せぬ人が隨分多いのてありますけれ共景色の良い所抔といふものはそう多く何所にもあるものてはありませぬ又その爲め多くの時間を費すのは隨分馬鹿氣た事て隨て毎日行ふ譯に參りませぬ、それ故何所ても構はず毎日缺かさぬやうに一時間位て澤山てすから規則正しく散歩をする散歩をすると色々な物が目に附くから考へが種々の方に向ふつまり私の謂ふ思慮の轉換が出來て大層都合が良かろうと思ひます、それから散歩の時期は人々の境遇に依つてちがひますから一概には申されませぬけれ共私は夕食前が一番良いと思ひます、それから晝食前に一度出來れば尙結構てあります、それから食后に又散歩をする、そういふ風に毎日規則正しく興味を以て散歩するといふ事は極めて大切な事てあります、散歩は又便秘の傾のある人肺患神經病者貧血家抔には極めて肝要てありまして中々能く效を奏するものてあります、食慾の增進には殊に空氣の清潔な新鮮なのが良いのは固よりの事て海邊高山抔に居るのは殊に

効能が著しいのであります。

散歩をするには身體を過勞するやうの事があつてはなりませぬ殊に虚弱な人は餘程注意をしないと反對に色々な障害を蒙むるやうな事に立ち到ります。

それから「マッサージ」とか温浴、冷水浴それから水に浸した布片で身體を拭ふ事も宜しい又海水浴、河水浴等は隨分有効なものであります水泳は浴の價を増すものでありますけれ共過度に流れぬやう注意しなければなりませぬ。

食思不振の折には場所を換へて他の所で食すると食の進む事があります。

それから日日の料理を色々に變換して終始同一の物ばかりを取らぬやうにし食品は可成種類を多くし一々に品の分量を少くするといふ事も極めて大切であります。

食事の後でみかん、りんごのやうな凡て果物を食するのは甚だ宜しうあります。

食前にラムネ、サイホンのやうなものをコップに一杯飲むと炭酸が胃の粘膜を刺戟しますから食慾を増進するものであります。

「食するに物言はず」といふ敎へがありますが是れはどう解釋して宜しいか能く分りませぬけれ共食事の時は常に氣嫌をよくして快活に面白く談話しながら食を取るといふ事は甚だ必要な事柄であります、精神を過勞した後直に食卓に向ふとか不愉快な事のあつた時直に食事に向ふといふ事は極めていけないのでありましてさういふ折には少しく散歩するとか又は身を充分に伸ばして暫く横臥し氣分を落ち附けて徐々に食事に掛らなければなりませぬ食事といふものは決して機械的にやつてはなりませぬ。

食慾不振な人が食事をする時には其所にない他の食物の話抔する事は全く禁しなければなりませぬ、是れは色々の感覺を起しまして益々食思の不振を招くからであります。

食事をする時に種々なる飲料を用ふるは食思を増進する上に大切であります、それは飲料の爲めに容

易に食物が嚥下されるといふばかりでは無いので經驗上僅に食慾が進みます、反對に食事の時常に飲料を用ひて居た人が食思不振に溺つた場合には飲料を用ふるのを止めますと暫くは食慾が進みませぬけれ共再び食思が出て來て元の通りになる事があります。

それから食事は極めて規則正しく時を定めて行はなければなりませぬ凡て規則正しくするといふ事が甚た大切であります。

食慾の不振は便秘の爲めに來る事が中々多いものであります、それ故毎日一回便通のあるやうに勉めなくてはなりませぬ、それには便秘の原因を尋ねて其療法を行はなくてはならぬのでありますけれ共あらましの所を言ふて見ますと毎朝起床して空腹時に冷水を一杯飲むか或は腹を按摩して腸の蠕動を高めて自然に便通のあるやうに催す又は腹部を暖める或は運動する或は野菜物を食するそうすると腸の蠕動が盛んになつて來まして便通を見るやうになつて來ます、それから灌腸をする事もあり下劑を用ふる事もありますけれ共藥劑はあまり用ひない方が宜しうあります、便秘の話は稿を改めて更に御話する事に致しましよう。

衛生生活の一日

東京醫科大學　A、B 生君

每々衛生上の御話をして居りますが、何か題を定めて書く時には、其題に應じた一定の纏まつたものでなければなりませぬから、極めて簡單な些細な衛生上の注意を持ち出す機會がありません、然るに實際には如何かと云ひますと、斯樣な纏まつた話よりも却て必要な事で、日常生活の上に心掛けて居らねばならぬ小さな事が澤山ありますので、讀者諸君にも此方の要求が大であらうと思ひましたから、此度は此樣な題を掲げまして、每日起きてから寐る迄の生活に於ける衛生上の注意を、數號にわたつて述

べて見ましやう、之れに就きまして讀者から、何か御注文でも御質問でもあらば、喜んで應じます。

第一　朝は如何に起くべきか

先づ朝起きから始めましやう、扨て朝は如何に起くべきかとは變な問てあります、起きるに方法も何も無からうと思はれる、併し實は夫れにも大に方法があるので、此起き方の如何によつて一日の快不快が定まる事と成るのであります、夫れは如何かと云ひますと、起きる時に先づ自分で覺めるとか人に起されるとか、目覺時計其他の音で起されるとかした時に、氣が附くや否や直に飛び起きる事がありますが之れが宜しく無いので、今迄絶對的靜穩にして置きました腦を急劇に且つ強く刺戟しますから、其日は一日頭の工合が惡しく頭痛がしたり、何となく頭が重かつたりする樣な事が多くあります。だから起きる時には先覺めたら直に少し頭を落付けて然る後に徐に起き出てねばなりません、又朝は成べく早く起きる癖を附けて置かねばなりません、日の長い時には五時、短い時でも六時には起きる樣にしたい、日が高く上つてから後に起きた日は其日一日頭が重く不愉快で、朝寐をする人は血液の循環が惡しく胃腸を損ね、皮膚に美しき生々した色を呈する事がありません、朝寐をするだけ夜遲く迄起きて居れば同じだと云ふ人もありますが愚な話であります、此樣な人は折角勉强のよく出來る朝の貴き時間を損するばかりでなく、衛生上にも大に不利益で、かゝる人に十分の健康は決して望まれ無いのであります。

第二　冷水浴は何時行ふべきか

冷水浴、冷氣灌漑又は冷水摩擦は起床後直ちに行はねばなりません、多くの人は口を漱ぎ顔を洗つて後に行なふ樣てすが之れよりも前に行ふ方がよい。何故かとならば冷水浴は目が覺めて間もなく皮膚がまだ冷熱を感ずることの鈍き時に行なふから害が無いので、且つ又其時は夜來靜にして居た神經をまだ多く活らかさない前に冷水で刺戟するから神經衰弱等に大に功を奏するのであります。用事をしたり談

話をしたりした後に、時を經てから冷水浴を行なふのは往々害を供なふ事があるのみならず、其奏効も比較的少ないのであります。

第三　冷水浴は如何に行なふべきか

浴場に行くには前述の如く起床後即刻寢衣のまゝて行くがよい、衣服を更へたり帶をしめ直したりして居る間には時間を要するばかりてなく、其爲に體溫を放散して皮膚を冷水浴に不適當にする恐がある
扨て上記の冷水浴と冷水灌漑と冷水摩擦との三法の中て何が最も婦人に適して居るかと云ふに、冷水浴即ち冷水槽中に入る法と、冷水灌漑即ち冷水を全身に漑ぎかける法との二つは婦人方には餘り過劇てあると云ふ人もありますが、必ずしも然うては無いので、身體が健全てさへあらば婦人だからとて一向差支はありません、只婦人には一般に纖弱なる體質が多く、強壯な人にも婦人としての種々の關係上此二法を行なふを得ざる場合が多いから、其爲めに冷水摩擦法が多く行なはれて居る樣てあります、其方法は如何かと申しますに前二法は讀て字の如してありますから改めては申しません、最後の冷水摩擦法を一寸述べて見ましよう、之れには種々のやり方もありましやうが二種の手拭を用ひた方がよい、其一つに水をたつぷりしまして置いて皮膚を濕ほし、其上を乾いた西洋手拭て摩擦するのてあります。十分に摩擦して皮膚が紅を呈する迄やらねばなりません、而して之れをやるには順に上體より始め上肢は勿論下肢を足の尖までも摩擦する必要があります下肢はやらない人が多いが之れは甚だ必要な事てありましてかくして下肢の血液の循環をよくして置けば婦人方によくある足か冷えるなど云ふ事はなくなるのてあります。

第四　齒は如何に磨くべきか

一言に云はゞ毛楊枝に齒磨粉を附けて磨けはよいと云ふ事になるが、然し多くの人のやつて居る誤は齒を横に磨く事てあります、板の間に雜巾をかけるに横にかけた時は板の間に汚物や糸屑が殘つて居る

と同じく、横に歯を磨く時は種々の殘滓や汚物が歯の間に殘り其上を益々丁寧に磨く程其汚物は深く歯の間に入りまして、口中の惡臭は何時迄も殘る事となるのであります、加之又歯の表面は縦の線が多くあつて其間に凹凸があるから、横に磨いた時には此凹所の垢は取る事が出來ぬのであります、然らば如何いふ風に磨けばよいかと云ふと、申す迄もなく縦に磨るので、少し毛楊枝を傾けて、上の歯の上より下へ向けて、下の歯は下から上へ向けて磨るのであります、又歯の表面ばかりでなく歯の咀嚼面も磨いて、歯間の汚物は小楊枝等で取て清潔にしなければなりません、毎日の事ですからあまり面倒な事は出來ませんが、併し理屈にかなつた事をやつて居なければ無益であります、又時々は鏡に向つてよく歯間を改めて掃除をする事か必要であります。

第五　毛楊枝と歯磨粉は如何に注意すべきか

楊枝には毛楊枝の外に房楊枝や護謨の楊枝其他種種ある様ですが、矢張毛楊枝が最も便利であります毛楊枝は、其毛に硬軟の二種がありますが何方がよいかと云ふに、或人は極めて軟な物でなければならぬ硬い毛は歯面と歯齦を害すると恐れるが、之れは左程恐るべきものではない、却て多少の刺戟を與へて耐へさせて置く方が強くなつて善いのであります、からと云つて又殊更に硬い毛をえらぶ必要もありません、餘りに硬い毛を用ひて痛いばかりでなく使ひにくゝて都合よく歯間に入らざる事があります次に歯磨粉は如何かと云ふに、之れを理想的に申しますと、難かしい藥劑もありまして一々藥を買ひ集めたり又は特に醫者に調合せしめたりしなければなりませんが、前にも申した通り之れは毎日の注意でありますから、日々實行する事の出來ない様な面倒な事を申しても、全く無益な事でありますから、其様な事は一切抜きにします、歯磨粉も其通りでありますから、日々使用する爲には普通世間で賣て居るもの丶中で多少信用のあるものならば、何れでも差

支は無いのであります、まさか夜店で賣て居る齒磨を使用する方もありますまい。

第六　深呼吸は如何にすべきか

洗面を終つた後は其儘て庭園に出て、、深呼吸をするがよい、衣服を着換へたり襯衣を着けた後ては不適當てあります、深呼吸には胸や腹の擴張を妨げる樣なものをつけて居てはならぬ、輕衣を一枚着けて帶はゆるくして行はねばならぬ、朝の新鮮な空氣に接すればよいのだから、窓を開いて行なつても、椽に出てゝやつてもよい譯ではあるが、成る可くは庭園に下り立つて綠葉の間を逍遙しながら行ふ方が愉快てあります、田園生活をして居る人ならば其序に野道を散歩して來るのも妙てある、仍て深呼吸の方法はと云ふに、之れも字義の示す如く殊更に深き呼吸をするのてある、而して吸氣の時に、口を閉ぢて鼻より吸い込み、呼氣の時には口より吐き出すのてあります、又吸氣の時には胸を擴げ上體を後に反り兩手を上方に上げて成るたけ肺臟の膨脹を便にし呼氣の時には之れと反對に上體を前方に屈め兩手を下して胸部を抱く樣にして出來るたけ多く呼出する樣にする、斯の如く反覆して行ひて、時には急に吸ひて緩く出し、時には緩く吸ひて急に出し、又時には緩く吸ひて緩く出し、急に吸ひて急に出す等種々の方法を繰返して行ふのてあります。之れを毎日行はゞ肺臟を强くするばかりてなく、血液の循環を善くし、氣分を爽快にし、食物の消化を善くして、冷水療法と相俟て健康上甚だ有益な事てあります。

第七　何の爲に早朝一杯の冷水を飲むか

之れは凡ての人に用ひざるべからずと云ふのてはありません、朝起きて食事を取るより以前に冷水を一杯飲む事は通じをつけるに大に功があるのてあります、一寸便通が無くて困るが下劑を用ふる程の事てもなく下劑ては腹痛を起したり、通じ過ぐると恐れる時には、此方法を行はゞ極く穏く通じをつける事が出來ます、水は必ず沸きさましの冷水かさなくとも是非水道の水て無ければ危險てあります、又水

の代りに果物を用ひても善いのであります、斯く一時的の秘結に功があるばかりでなく、慢性に成つた便秘にも毎日此法を行なつて居れは大に功を奏して何時となく恢復するのであります。

第八　便通の時間を如何に定むべきか

便通の時間は別に定めずとも催ふした時に行たら善い樣なものではありますが、之れがまた健康上大に關係のある事でありまして、人間には誰にても殊に婦人の方には一日中何時でも便を催ふしたから直に行けると云ふ譯には行かないもので、催ふしては來たが已を得ず其儘辛抱して延期すと云ふ事がある、其爲に腹が張つたり、腹痛を覺えたりする樣な事がある、それをも辛抱して居ると後には何とも無く成つて其儘一日位忘れて居る、之れが基と成つて便秘を起す事がある、或は不規則に成て加答兒を起す事がある、又毎日便通が不規則の爲に其日通じが有たか無かつたかをも氣附かずに居る間に便秘を起して、頭痛、食思不進、不快の感等を起して居る事がある、之れらの不都合なからしめんが爲には毎日便通の時間を一定して置けば善い、定めた時間には便意の有無に拘らず必ず行く、之れが癖になれば其時には必ず便通が有る樣になる、從て下痢や便秘を起す事も少なく腹の工合が極めて善い、若し又一度通じが無いとか、常の樣で無いとか、下痢の氣味でも有た時には直に氣附いて其手當をする事が出來るから甚だ都合が善い、扨て其時間を何時に定むべきかと云ふに普通便通は食後にある事が多ひ、其他の時間と定めて置ては通じが有り難いのみならず時間を一定する事が極めて困難である、食後と定めて置けば食事と云ふキッカケが有る爲に守るに容易である、さらば何れの食後にするかと云ふに晝食と晩食の後は共に極めて多忙て有て守り難いのみならず、他に出勤する人ては晝食後は不可能であり、晩食後は散歩時間に差支たり來客が有たりし易く、又晩食は他家て御馳走に成る事が多いから、殊に婦人の身て客として他家に在て晩食後直ちに便所拜借とはち

と云ひ難い次第である。之れ等のわけから最も都合の好いのは朝食後である、出勤する人にも差支なく餘り多忙でも無く、來客等に妨げられる事もなく、他家に在る場合でも、朝食を御馳走になる時は必ず其前夜其家て一泊した時てあらうから、其翌朝ならは別段恥かしい事てもない、だから朝食後が最も便利てありましやう。

第九　睡眠中室内の空氣は如何に變じるか

話は元にもどりまして昨夜一夜戸障子を閉してあつた室内は空氣が如何に變化して居るてしやうか。朝起きた時に非常に不愉快に感ずる事から考へて見ても空氣が甚だ不良に成つて汚れて居る事がわかりましやう。扨て此室内の空氣の不良に成る理由は、申すまでもなく、第一に其中に睡眠して居た人の呼吸に由りまして、空氣中の酸素が減少して其代りに炭酸や水蒸氣や其他の惡い瓦斯が多くなるからてあります、一箇大人ては一時間に二十乃至三十「リーテル」程の炭酸を吐出し一百「カロリー」の溫を放散し、三十乃至百三十瓦の水を排出するのてあります。其他若し燈火を置て寐る人ては終夜其油煙がたつて居る譯でありますし、火鉢を置た室ならば炭火から炭酸瓦斯なり一酸化炭素なりがたつて居ますし又室内に病人でも居た時には惡い瓦斯や有毒な物が多く飛散する事と成りますから、空氣の不良になるのは無理も無い話てあります。扨て室内の空氣はどれ程汚穢さるゝ迄人の健康に堪へ得るかと申しますに、之れは其中に含有する炭酸の量を標準として定むる事が出來ます、それは普通室内の空氣中に炭酸の量が空氣の千分の一以上を含んで居る時には最早有害てありまして換氣の必要が有るのてあります。密閉した西洋室ては四疊半位の室に一人居て、理想的に云はゞ一時間に三回位換氣しなければならぬのてあります、然しかく度々換氣しなければならぬとすると餘程煩雜なものてありますが、難有い事には室を圍ふて居る壁にも床にも天井にも、皆眼には見えねど小さき孔が有りまして自然に換氣が行はれ

て居る、西洋の家でも粗造な室では一時間に一回位は行はれる、日本の家では御覧の通り戸障子に隙が多いから此點は餘程善いのであります。

第十　室内の空氣は如何に淸めらるゝか

此自然の換氣法即ち床や天井や壁の小さな氣孔を透して室内の汚れた空氣が出て、、室外の淸き空氣の進入する事は、其四面を作つて居る物の氣孔の多少大小、其厚さ濕度等に從つて變化があります、障子でも紙張りと硝子張りとては餘程違ひ、壁でも土砂と漆喰とては大變な違ひてあります。扨て此換氣は何が故に起るかと申しますと、其原因は室の内外の温度の差と空氣の壓力の差とに因るのであります其差が大なる程換氣する力も大てありまして、差が無くなれば換氣も止む譯てあります、其換氣の狀は如何にと云ふに、冬期にあつて室内空氣の温度が外氣よりも温暖な時には、室外の空氣は床から入て來るのが最も多く壁も下方程多く、上方になる程少くなつて、一定點に至つては入る事がやみ、それより上部ては却て室内の空氣が外に出る、斯くて順に空氣が入れ代るのであります、之れに反して夏期になれば室内の空氣よりも室外の空氣の方が温かでありますから、室外の空氣は天井並に側壁の上方から多く入りまして下方になる程少なく、室内の空氣の出るのは床並に側壁の下部に多く上部になる程少く、して、一定の高さには出入のなき處があるのであります。斯の如くにして自然換氣は行なはれますけれど前にも申した通り之れては甚た不十分てありますし、加之自然換氣にて入り來る空氣は常に吾人が望む通りの新鮮なる空氣かと云ふに左様てない場合が多い濕つたる床下の空氣が入つて來たり、汚れた隣家の空氣が入つて來たりする事があつて困る、其故に望む通りのよき空氣を入れる爲には是非人工換氣法を行ふ必要がある。

第十一　人工換氣は如何にすべきか

人工換氣法等と名くるとさぞ難かしい事の様に聞へるが別に何てもない、最も簡單なる法は障子を開

け放して風を通す事である、一方の窓をあけたよりも両方の窓をあけた方が多量に換氣する。併し之は最も手輕な粗野なる方法で夏期や春秋位にはよいが冬期には室を冷してしまうし、人の健康上にも害を成す事がある、故に斯かる時には直接外氣に接する法は開けないで廊下に通ずる方とか、隣室に通ずる方とかを開けた方がよい、又朝と夜と睡眠の前後に室を一度全く換氣する必要のある時は別として、其他の時間に、室内に人が居ながら換氣する場合には冬期で無くとも、直接外界に面して居る方をあまり開けて、風をして吾人の身體に感ずる樣な事は宜しくありません、其他歐米の家屋では特別に換氣の裝置が種々ありますが專問的の事でありますから此處には述べません。話が思はず外へそれて居りましたが要するに前にも申す通り度々換氣を行はねばならぬのでありますから、終夜閉めきつて睡眠して居る間には、いくら日本人の家屋でも餘程空氣は穢れるのであります、だから睡眠の前と後とには一度全く開け放して十分換氣しなければなりません、但し冬期には直接外界に接せぬ方を開けずに止めた方がよい、又あまり密閉される室等では睡眠中もどこか外界にふれぬ方を少し開けて置いた方がよいのであります。

第十二、夜具は如何に所置すべきか

夜來用ひて居た夜具の始末は如何するか、直に疊んて押入れに仕舞へばいゝ樣なわけであるが、そこにまた注意すべき事がある。夜具を疊むに多くの人は起きた時に直に疊んでしまう樣である、長く其儘にする人は後片附の惡い人だなどゝ惡く言はれる事すらある、怪しからぬ事と云はねばならぬ、夜具を直に疊むのは宜しくない、直に疊む時には夜來包まれて寢て居た人の體温や有毒な瓦斯や其他の不潔物を悉く其儘包んで仕舞て置く事となる、諸種の黴菌は喜んで此中に繁殖する、斯くして知らず識らずの間に衛生上大なる害を蒙むるのであります。だから夜具は、人が起きた時に廣げた儘で、開け放した室

内に暫時放擲し、溫みも十分去つた後によく掃いて疊むのであります、若し敷布を用ひて居る場合には重ねた儘で置く事無く別々に疊むで仕舞つて置かねばなりません、又斯く注意をして居ても夜具には諸種の黴菌が繁殖し易いものでありますから、之れを時々消毒して黴菌を殺さねばなりません、其消毒に最も簡單にして有功なのは日光消毒であります。即ち只夜具を日光のあたる所に干して置けばよいのであります。日光に直射せしめたら大抵の黴菌は皆死んで仕舞ふのであります、此効は何の爲かと云ふに、日光によつて生ずる過酸化水素に殺菌の功があるのであります。此消毒法は少しも面倒でないから度々行なふがよい、毎日でもよい、少くとも一週に一度位宛は行なはねばならん。汗でじく〳〵濕つて居たのが乾くし、布團は輕くなるし、自分でも非常に心持の好いものであります。

第十三、寢衣は如何に所置するか

之れも夜具と全く同じ意である、殊に之れは身體に直接に觸れて居たのでありますから、有毒に成つて居る事も一層甚しい譯であります、故に之れは成べく毎日日光にあてた方が宜しい。若し日光にあてる事が出來なかつたとするも、之れを直にまるめて布團の間に押し込んで置く樣な事が有てはなりません、どこかの風通しのよい所へ懸けて置いて、よく乾かさねばなりません。

第十四、食事の時間を如何に定むべきか

健康な人にあつては食物が口から胃に行つて消化せられて、全部腸に送られ終る迄には三時間乃至四時間を要します。而して食物がまだ胃の中にある間にまた次の食事を爲して、胃に其作用を重ねしめるのは甚だ宜しく無い、之れが胃弱の原因となり慢性胃病を引起こす事も珍らしくないだから、普通食事と食事の間は五時間隔てる事と成て居る、間食の害の有る事は勿論である、五時間とすると晝間を丁度三分する事が出來る都合がよい、晝飯は何所の人も一致して皆正午十二時と定めて居る樣であるから、そ

れから前後に五時間宛に數へて、朝飯は朝の六時から、七時頃夕飯は夕方の五時から六時頃が適當てあります、日の長短に因つて此一時間を便宜に遲速したらよからうかと思ひます、即ち朝では五時起床の時には六時間に食し、六時に起きた時には七時頃に朝食を濟ます樣にすればよい。之れによれば七時より後に起きた人には、遲い程益々食事に不適當の時となるのてあります、之れだけ考へても朝寢と云ふ事がどれほど衛生上有害てあるかと云ふ事がわかりましやう。

第十五、朝食前の少時間をいかにすべきか

洗面、冷水摩擦、深呼吸其他人によつては室内の掃除位迄も終つても、朝食迄にはまだ少しの時間が殘つて居る、此時間をいかにすべきか、讀者が若し一家の主婦てあつて朝飯の調度をすべき人てあるか、さなくも臺所に關係して居る人ならば、此頃は最早問題にはならぬ事てあるから、御遠慮なく用事をして居られてよいが、もし臺所に用事の無い人となると、ここに少しの時間があまる。何れ後程にもまた述べますが、食前食後の少時間には決して難かしい勉强等をしては成りません。さらばいかにすべきかと云ふに丁度適當な事がある。古い諺ではありますが、一日の計は朝にありと云ふのは、實際眞理てありまして、人の毎日の生活は一日に計畫をたててやるのと出任かせにやるのとは大變な相違がある。計畫をたてた人の生活は規則立つて居るばかりてなく決して手落ちが無い。其日に是非して置かねばならぬ事は、自分の用事にしても、家の用事にして、交際上の用事にしても、ちやんと計畫をたてゝ置かぬ時には、義務責任を怠る事が度々起り、自分にも思はぬ不利益を見る事が甚だ多い。だから其計畫をたてるに朝の少時間は至極適當てある、計畫と云つて決して難かしい事ては無い、只部屋に入つて、今日爲すべき事はこれ〳〵と一通り考へて置くだけてよい、何か常と異なつた忘れ易い樣な事でもあらば一寸書きとめて置くのもよい、掛暦の今日の處へ記

して置くのも妙である。之れで何時間が餘る樣ならば新聞を讀むもよい、庭園に出でて草花をいじるもよい、小兒を相手にするもよい、兎に角暫時樂しく過して、それから食事にうつる。

（未完）

活ける家

醫學士　渡邊房吉君

大厦高樓軒を連らねて櫛の齒のやうに幷んでゐる都大路の建物は、瓦、煉瓦、石板、「トタン」、「ブリキ」等で其屋根を葺かれてゐるが、一歩都を踏み出して大森邊に行けば既に彼方此方に萱葺或は藁葺の家根の散在するのを見るのであります。

毛が人體を掩ふてゐるのは屋根が人家を掩ふてゐるのと同じ意味で、屋根に種々あるが如く毛にも亦色々の種類があります。初生兒の毛は柔かで細くて色も赤みがかつて居りますが、中年になれば硬く太く黒色になり、腰に梓の弓を張るやうになれば或は拔け去つて藥鑵頭と化し、或は色澤を失つて白髮と變じ去るものであります。故に

毛の色は年齡によりても違ひますが、又氣候、風土、人種の異同等によりても異るもので、例令ば西洋人はゴルデンヘーアと云つて黃金色の毛を以て美の理想とするのに反し、我々日本人は綠の濃き色を以て誇とするのであります。元來

毛は皮膚の變化して生じたもので、皮膚と同じく纎維と上皮とを持つて居り、皮膚に似寄つた色澤を示すものであります

毛は人體の裝飾と保護とを司るもので、一方には其外貌を美はしくし、地方には皮膚を護つて之を傷けぬ樣にするものであります。故に頭の樣な最も重要な部分には長く強く、且つ密生して居るもので、他の身體の部分にありては、弱く短く且つ疎生して居るのであります。頭の毛の數は平均

二十五万本あるとの事てあります

毛には根と幹と梢とがあつて、根は深く眞皮の中に根ざし、其處に臚胞と云ふ小さな袋を持つて居ります。此臚胞の底に血管が來て毛の榮養となるべき血液を供給し、毛は之によりて益々生長するもので、新しい毛の細胞は根の部分に繁殖し、漸次古い細胞を幹から梢の方向に押し遣るものであります。故に毛の新しく出來た所は根の部分で、毛の尖端は最も古い所てあります

眞つ直ぐな毛は圓く滑かて、縮れ毛は所々扁平てあります、頭髮は圓き故長く眞つ直ぐに伸び、陰毛の扁平て短く捲縮れ、鬚髯は細く三角形て、手足の毛は扁平て尖端が圓く擦り切れて居ります

毛け幹の外面

は鱗の様な細胞が根から梢に向つてそゝり立つて居りますか、毛の中心は細い管となつて其中に空氣を含て居ります、毛に黑白の區別があるのは此細管の周圍にある細胞中の色素の差異によるもので若し此細胞か色素を送り出さなくなれば毛は忽に白色に變じ細管中にも空氣を含まなくなるものであります。

毛根の傍には油を分泌す脂腺があつて、皮膚の表面に出ては毛と皮膚とを柔め、之れを清涼にして且つ之を美はしくするもので、櫛や「ブラッシ」をかけられる度每に眼を醒まして油を造り出すものてあります。此油は他の種々の油よりも毛のために良いもので、若し他の油ばかりをつけて居れば遂には脂腺の作用が鈍くなつて分泌する油の量が減ずる樣になります。石鹼て頭髮を洗はゞ毛が乾燥して色澤を失ふのは此油が洗ひ落さるゝからてあります。

昔しポーロと云ふ人は「髮の毛の長いのは婦人の榮てある」と云ひましたが、柔かな綠りの髮が房々として項に波を打たせてゐるのは誠に云ひ知れず美はしいもので、惜し氣も無く之を剃り落して身を黑染の法衣に裹むものがあるのは、能く〳〵決心の緒をかためて浮世を見限つたものであります、婦人に頭髮の貴い如く男子にも

鬚髯は一の誇り

てあります。雪の如く白く、長く胸に垂れてゐるのは古老の理想としたところて、ローマ人の如きは殊に之を尊重して居りました。或時北方の蠻族がローマに攻め入りました時一人の老人は美髯を撫して獨り泰然として坐して動きませんてしたが、蠻族の一人が之を捉んて引き出しました爲め大騷動になつたことがあります

精神感動が毛の榮養に關係する

ことは極めて大なるもので、心に心配があつて二六時中絶へず安からぬ者は、心が春の如く和平で思ひが暢然として伸びてゐる者に比し、頭に霜を戴くことも早いもので、一夜のうちに頭髮悉く白くなつたと云ふ話も、強ち想像の翼を飛ばして湧き出した架空の臆説てはありません

或毛の病氣のためには丸禿や島用禿が

一夜の中にブッツリと根元から切れ

誰が意恨のために切つたのでは無からうかと思はることがあります。然かし念のため頭全體に繃帶を卷き嚴重に封印を付けて置て、翌日之を開けて見るも尚根元から切れて居ることがあります

さなきだに頭髮蓬の如く亂れては何處か惡い所がある樣に見へ、無病健全の人でも相貌自づから病觀を示すものであります。況して病の床に臥す樣なことがあつては病人自身も家人も亦共に注意して毛の養生を計らねばなりません

昔から重い慢性の病人には頭髮を短かく摘んで、之を清潔に保つたものでありましたが、之は或特別な場合にのみ限るべき方法て通常は成るべく元を保存して毛の用を全うせしむべきであります。

勿論病氣の時に毛髮の衞生法を守るのは健康の時に之を守るよりは六ケしい者て、長く病の床にあれば髮の神經も亦多少侵さるゝに至りますから、ブラツシをかけたり之を梳つたりするには大なる注意を要するものであります

髮を梳すに痛みがあれば齒の疎い櫛を用ひ、次に

帶か密いのに移り、最後に軟かきブラッシを使ふべきであります。昨日右側を梳かせば今日は左側を、明日は又右側をと云ふ順に行ふのは便利であります

毛髮は外觀上から云へば美術的て奇麗なものてありますが、尚ほ之には種々の黴菌が附いてゐて、機會さへあれば體內に侵入して種々の病氣を醸そうとして居ります。故に頭や顏などに新しい創口などがあれば例之は一本の毛でも其部分へ亂れ入れてはなりません。これ多くの外科學者が精密に注意するところて、瘰癧などの手術は他に異狀さへなくば大概は十日前後で全治するものでありますが、若し不潔なる毛が手術部へ垂れて黴菌を侵入せしむる如きことがあれば、遂に重大なる仕末に立ち至ることがあります。同じ瘰癧の病氣でも婦人の方が膿み易くて治癒り難い樣に思はれるのは全く此ためてあります

のぼせ性で皮膚の出來易い人は取り分けて髮の手入れを怠らず、時々頭の地へ扁桃油かオレーフ油を塗り、兼ねて毛の根を強むべきであります。或る病氣から治癒っても直ぐに髮を洗ふことの出來ぬ際には、頭の地へ卵黃を擦りつけ、次に蜂蜜水などて充分之を洗ひ去るべきであります

眉毛は眼の上部を掩ふて居る廂しの樣なもので、眼を保護し兼ねて美を云へるものであります。古代のギリシャ人は美容と健康とのために眉毛に油を塗り、軟かきブラッシで靜に之を擦拭したそうてあります。ルチアン氏は『眉毛は弓狀に眼の上を掩ふべき者て、之を染めるのは全く無益て、之を剃るのは愚の極てある』と云ひましたが、古來我國には之を剃り之を染めると云ふ風習がありました。廂として額の汗の眼に入るのを防ぐべき眉毛を剃り落すは一種の蠻風と云はなければなりません

睫毛

睫は眼を保護する裝置で眼瞼の上下に柵の如く植へ列ねてあります。眼瞼に病氣があるか、淸潔が不完全てあれば、すぐに眼脂を生じて極めて醜きもの故、苟にも其手入れを怠ってなりませぬ

爪

も皮膚の變化して硬くなつた者て、又一種の裝飾てあり、神經に富んだ指及び足の趾の尖を保護し、紐を結び解き、痒き場所を掻く等にも入要てあります。手の指に爪がなければ精微な仕事をする事は出來ません

爪はだん／＼に生長するもので、八ケ月に約一寸の割合だと云ふことてあります。若し七十歳の老人が一回も爪を切らなかつたとすれば殆ど九尺の長さに達するとの事てあります。一朝病に臥せば爪の生長は遲くなるものてあります。蓋し活ける家の經濟上先づ重要なる部分に其勢力を費し、餘力あらば比較的無益なる裝飾に力をつくすからてあります。彼の熱病などを病んだ後に毛の拔けることのあるのは全く此のためてあります

古來爪を長くのばすのを以て得意がる人がありますが、これは甚しい間違て、指を掩ふ部分の外は深く之を切り去るべきてあります。



衛生學大要

醫學士　河野衛君

空氣、土地、水、衣服住居等は吾人人類を取り圍んて居るものてあつて、吾々人類の生活上直接の關係を持つて居るものである、それ故に吾人の身體健康上有害なものを除き吾人人類の身體を益々强健にするを計り、そうして人類の幸福社會の福祉を增進するには、先づ此吾々を直接圍繞して居る所の空氣、水、土地、住居、衣服の事を詳く調査し此等の事に就いて正確なる知識を持つ必要かあります、それて人體と其四圍との關係を調べ有害な條件を除き、健康に須要な事項を發見するのは衛生學の仕事に屬するのてあります、然らは

衛生學

とは如何なる學問であるかといふに是れは醫學の一科であつて、凡て如何なるものが人體健康上有害であるか、如何なる事柄が人類の繁榮に向つて大切であるかを研究し、それから人の健康に及ぼす危險を避け病に罹つた后に之を治療するので無く、如何にせは病に罹らぬか、即ち病を未發に防く方法を講じ個人の身體抵抗力を高める方法を講ずるのを目的として居ります、即ち衛生學といふものは人體を詳しく調べた知識と、人類の四圍に於て起る事柄に關する精密なる知識とに基いて、人類の健康を維持し、益々之を增進する事を攻究するのを目的として居るのであります、そこで衛生學は

個人衛生と公衆衛生

との別があります、公衆衛生といふのは公衆全般の健康幸福を增進するのを目的とするものであります、然し此公衆と個人衛生とは決して別のものでは無いのでありまして嚴重に區別する必要は無いのであります、凡て個人なり公衆なりに向つて害を及ぼすものを調査し、之を避ける方法を講し、健康を益々增進して行く事を計るのか衛生學の目的であります、公衆衛生は上に述へた樣に公衆全般の福祉を計るのが目的でありますから其目的を達するには人類一團隊となつて協力努力しなければなりませぬ例へは我々は個人的に色々な注意を用ひて病氣に侵されないやうに吾々の身體を保護し、身體が好都合に發達するやうに勉めて其目的を達する事は出來ますそれから吾々の纏ふ衣服は種々に改良工夫をして、外氣に對し、身體を保護する目的に適うやうにする事も出來ますするし、又彼の食物は吾々の身體營養に適する品を撰み、身體を强健ならしむる事も出來ます、或は住居を改良して衛生學に適つたやうにする事も出來ます併しながら吾々は吾々を取圍んで居て、そうして其中で呼吸をして居る所の空氣—其空氣が何所かで不潔にされる事があるとすると個人的に之を清くするといふ事は出來ませぬ、即ち自分は

空氣を不潔にする事はしないでも他の所から何かの原因で之を不潔にせられた場合にはどうも致方は無い是れと同樣で水に就ても亦左樣でありまして水は吾々が日常飲食其他の目的に向つて莫大に使用するものでありまするが此水が一朝何所かで不潔にせられた場合には誠に困るのであります、それから人類が多數集合して生活する事になりますると玆に色々の障害危險な事が起つて來ますが此れを防くにはどうしても個人的の注意ではイカヌので、團隊として、凡ての人が協力事に當らなくてはならぬ、即ち公衆衞生の力に依らなければならぬそれから傳染病が起つたとすると是れを其の儘にして他の人と共同生活をさした日には忽ち他人に傳染して、非常な慘害を及ぼしますから斯ういふ場合には直に患者を離隔し、嚴重なる消毒清潔法を施し、病原の跡を絕つやうに計らなくてはなりませぬ、是れも一個人ではなく、公衆全體の協力一致に俟たなければならぬ、嘗て或所で、「ペスト」が發生した時に規則の通り消毒隔離を勵行し、健康診斷を施し、豫防注射を行つた所が、人民は非常に怒り出し、アレは毒を我々の身體に注射するのである不都合であるといふので掛員を襲ひ大變に暴動を逞うしたといふ記事が新聞に出て居たのを見た事があります、實に呆れた話であります、掛員が出張して、防疫に務て居る上に豫防注射をやつて、どうかして病根を絕ち人の生命の安全を計らうと熱中して居るのに、暴動を行ふ抔いふのは無智の民と言へば其れ迄であるけれ共實に遺憾に堪えない次第であります。

衞生學と人文の開明

そこで衞生學といふものは人文の開發と共に發達して來るものでありまして、人口が殖えて、多數の人が共同生活を營んで行くに就てはどうしても衞生の學が發達し、人々に衞生の思想がなくては、社會が發達進歩しない、何事を爲すに當つても健康で強壯の身體が必要であるといふ觀念は、古くから人の考への中に起つて來て居たので、人體に害になる

ものを避け、身體を健康に維持し、之を增進する方法を論じたものであります、古來何れの國でも衛生法の行はれない都市は大抵充分の發達を見る事が出來無いのであります、之れに反し、能く發達し、繁榮した都市では昔と雖も衛生法がチャンと行なはれたものであります、例へばバビロンの盛んであつた時代には既に衛生上の要求が行はれて居り、支那でも印度でも古代其隆盛であつた頃には色々の衛生上の注意が能く行き屆いて居たのであります、即ち排泄物の除去法とか河川の淸潔法とかいふものはチャンと行はれて居たのであります、それから支那では今から三千年も前に今日行ふ所の種痘術が行はれて居たのであります、それが印度歐羅巴に傳はり百年前迄は盛んに行はれたものであります、そこへゼンナといふ人が出て今日の種痘法を發明致たのであります、それから昔の波斯人も河川の不潔といふ事には餘程注意をしたそれから死體の埋葬法とか或は癩病患者を離隔するといふやうな事も行はれて居りました、昔は埃及では僧侶が醫事衛生の事にも關係して居りまして、花柳病の豫防法抔を講して居たのです、猶太人は今日でも此れを行ふて居ります、ヒポクラテスも大に衛生の事に意を注ぎ市街の淸潔法とか水道、下水といふやうな事柄に注意しました、又古代羅馬では既に水道の設備があつたのであります、米國の紐育では今日一人一日に就き五百「リーテル」（一「リーテル」は凡そ五合）の水を供給するといふ事でありますが羅馬では是れ以上の善き水を供給して居たのであります、それから倘空氣や土地抔の事に就いて記載したものもあります、タルキユス王は下水道を設け、土地を淸潔にし、充分なる排水法を行ふたものであります、それから市街に敷石をしたのも此時であつて、家を建てるにも其高さを制限したそれは無暗に高い家が出來ると其近傍の家は光線の射入が不完全になつて來ますから此制限を設たのであります、十字軍の時代十二世紀から十五世紀には黴毒が大變に流行したものでありまして此時

には黴毒患者をば離隔したものであります、以上ザット申し述べましたやうに、此衛生法は隨分古くから行はれたものであつて、繁榮した國では多く衛生設備が能く行き屆いて居たものであります、國の文野と衛生とは極めて密接な關係のあるもので、衛生の行き屆いて居ない所は發達する筈が無いのであります、電車や汽車が盛に設けられて、贅澤の行はれるのが文明といひ開化と謂ふのでは無いのでありまして、諸般の衛生設備がよく調はなくては決して文化を誇る譯には參りませぬ、下水の設けも無く、雨が降れば市街一面に沼地のやうな狀況を呈し、天氣がよくなれば、土塵が捲土重來し、人民は避病院問題で擾ぎ立てるやうな有樣では、中々に心細い次第でありまする、それから近時は癩病肺結核に關する規則が出て、其蔓延を防ぐ方法が設けられてありまして、例へば痰は必らず痰壺に喀く規則になつて居て、もし違反すると科料に處する旨が書いてありまするが、サテ痰壺は出して無いといふやうな所がありまするし、又出してあつても、中に水の入つて無いのがあつたりするのを見受けることがあります、隨分滑稽な次第で、何の役にも立たない、それから痰壺の置き場所が不便な所にあつて喀痰するに甚だ不便なのがあります、夫れでは面倒であるといふので、自然痰壺以外の所に喀痰するやうになり易いそれ故に痰壺は極めて便利の善い位置に置くやうに考へて頂きたいのであります。

衛生を守るといふ事は前にも申し述べましたやうに單に一個人ばかりの事でなく、人類全般の利害に渉る問題でありますからして、道德と同じやうに人人が眞面目に考へなくてはなりませぬ、どうも大勢の人の集まる集合抔では實に公德が行はれなくて、隨分無作法な人が多くあるのは慨嘆に堪えぬ次第であります、我國では昔から室内に於ての禮法には中中八ケ間敷い事がありまするけれ共、多數の人の集まつた所では少しも作法が行はれて居ないイクラ疊の上に坐つて作法をばかり心得て居ても公德の行は

れないやうな事ては何の役にも立ちませぬ、凡て公衆衞生を重んずるといふのは公徳を重んずる心が無くては到底行はれるものてはありませぬ、文明開化の國民たるものは眞面目になつて、此方面に力を用ひなくてはなりませぬ。

衞生の價値

それて衞生の學が進歩し、諸般の衞生規則が正しく行はれる時は其効果の大なる事は固より疑の無い所てあります衞生の普及する時は、弱き人も強壯となり、生存競爭に堪へ長命する事が出來ます、傳染病の如きも昔は中々盛んに流行して慘害を流したものてありますけれ共今日ては衞生學の發達に依りて大に其數を減し死亡數が尠くなりました、それから水道の完成都市の清潔法の行き屆に隨て病氣の流行も尠くなり、又病氣が流行しても死亡數の甚だ減少したといふ事も統計を調べて見るに明白でありまして、少しも疑無い事實となつて居ります、歐洲文明諸國に於きましては近來死亡數が著しく減少したといふ事は統計に依りて明示せられ、又死亡數の少くなるのと共に病に罹る人の數も平行して尠くなるのも事實てあります、試みに各國に於ける人口一千に對する死亡數は表の如くてあります。

國名	死亡數 一八七五年ヨリ一八八四年マテ	一八八五年ヨリ一八九四年ニ至ル
伊太利	二八、八	二六、七
獨逸	二六、一	二四、二
佛國	二二、四	二二、一
英國	二〇、四	一八、九

それて例へば人口十萬の都市て衞生規則のよく行き屆いたが爲めに死亡數が一千人に就き一人丈け減じたとすれば全體て百人丈け死亡數が尠くなる次第てありまして、同時に罹病者の數も亦減少するのであります、それて三十四人の病者に就いて一人の死亡數があると一年中に三千四百人の病者が減ずる譯であります、更に普魯西亞の統計に依ると田舍ては一千人に付き死亡するものが二八人であるが都市ては一千人に就き三十人であるとの事てあります、英國は衞生の最もよく行き屆いて居る國てありますが其

死亡數は一千人に就き十六人となつてあります、昔魯西亞に於ける死亡數の中で傳染病で死するものは百人の死亡數に就き二十八人傳染病の中で結核は百人に付き十二人である、英國では諸般の衞生法が完備して居て就中下水の改良水道の完備したが爲めに「チフス」や「コレラ」の如き病氣が著しく尠くなつて來まして、百に付き一〇以上も減じて來たそうであります、我東京でも水道のある所の人は傳染病に罹る數が尠いのであります、ダーニッツでは「チフス」の爲めに死するものが住民千人に付き一人の割合であつたものが衞生的設備が充分に出來てからといふものは大に減じて十分の一に減少したものであります、又獨逸でも佛朗西でも死亡數は漸々に減少しつつありまして各國に於ける死亡數は千人に付き佛國二二、魯國三四、日本のは二〇、であります、日本の死亡數の尠いのは主に小兒の死亡數が甚だ少いからであります、それは我國は昔から母の乳で子を養育する良習慣があるが爲めであります、是れを以て見ても吾々は此良習慣を失はないやうに必らず母乳で其子を養ふ事を勉めなければなりませぬ。

昔の人が今日の人よりも身體が大きくて、力も強かつたと言ふ事は多くの人の言ふ所でありまして西洋でも東洋でもそう言ふて居るのであります、それでスペンサーの如きは醫學が進むと弱い人を助けるから薄弱なる人多數生き殘るから人類は漸次に退化して弱い者が多くなる、もし醫者が居なければ弱い者は皆死んで了つて強き者ばかり殘るツマリ醫學は人種に惡變するものだ抔と言つたものであります、けれ共此考へは吾々の賛成の出來ない論であります、「コレラ」「チフス」の如き病は流行性にやつて來るのであつて強壯の者も之に侵されるのである、弱い者ばかりが之に罹るとは限らぬ、且つ衞生規則の普及に依りて弱き者を轉して強壯の人とする事が出來るのであります、それ故に醫學が人類を薄弱にする抔言ふ理屈は少しも無いのであります、英國倫敦の古い寺に就いて調査せられた所に依ると死亡した人

の品物が納まつてあつて、此中に身長、大さの計れるものがある、例へば衣服指輪の如きものがある之を今日の人にあてはめて見るに今日の人に篏める事の出來ない位小さなものがある、それ故に昔の人が今の人より大きいといふ事は謂へない坪井博士も昔の日本の器物を調査せられまして體格が昔の方が大きくて今日の人が小さいといふ理由はどうしても發見する事が出來ぬと謂つて居られるそうであります又羅馬時代の物を調べて見ても今日の人と少しも體格の變りはないといふ事であります。

實に衛生の注意が屆いた爲めに軍隊に於ける病者死者の關係は如何であるかといふに同しく衛生の進歩普及に伴ふて病に罹るものゝ數が少くなり、死亡數も減して來て居ります、獨逸では今から四十年も前には一万人の兵士に付き病者の數が一年に千三百三十三人であつたのに近來に至りては六百八十九人に減少しました、死亡數は一千人に付き九人であつたものが今日は二人位に減少して居ります、平時でも戰時でも衛生上注意のよく行はれると否とに依りて死亡數と罹病者の數とは大變に趣を異にして居ります、普佛戰役の前は病死者は戰死者の二倍から三倍であつたけれ共普佛戰爭の時は全く反對の結果を表はしました、日淸戰役の時に戰死者一病死者九の割合であつたのが北淸事變の時は戰死一病死二の割となりそれから日露戰役中の統計では戰死一病死は丁度戰死者の半數に足らない割合でありました、そして衛生的設備を比較して見ると近時になる程完備して居るといふ事も勿論の話しであります、戰役の時には土地の狀況戰爭の長短衛生設備の如何に依つて、大に罹病者死亡者の數に影響を及ぼすものであります。

上に略述いたしました如くに、衛生學が人類の幸福を增進し、個人の健康を維持し、進んで益々人を强壯ならしむるに大なる功績を與ふるものであるといふ事は大體分るでありましよう。

國家を文明の域に進め、人の幸福を增進し、社會の

福祉を增し、富國强兵の實を擧けんとするには必らず諸般衛生設備の完成を企圖しなければなりませぬ是には國家は莫大の費用を投し、醫學者は奮勵努力し、國民は熱心に一致協力して國家の幸福を增進する事に力を盡さなければなりませぬ。

是れて衛生學に關する大體の事を申し上けましたから是れから空氣、水、土地等の事柄に就いて衛生學的方面から見た所を順次に申し上げましよう。

（以下次號）

育兒

小兒の下痢

醫學士　河野衛君

毎年夏期に向ひまするど大人ても小供ても胃腸の病氣に罹るものが中々多うありまして年々歲々食物の用心の仕方に就いては新聞なり雜誌なりて、種々の方面から注意せられますけれ共依然として病に罹る人が多く、濱の眞砂は盡きても世に腹下り病者の跡は絕へないのであります。

一體胃腸は吾々の取る食物が消化せられ吸收する場所でありまして、吾々の體を養ふ滋養品は必らす此關門を通過しなければならぬのでありますからして、一刻たりとも之を休ませて置く譯に行かない器關であります、それ故にもしも一朝此場所に病氣が起つた場合には、どうも實に困るです、第一食物が取れない、取つた所が勿論消化吸收は著しく障害せられて居りますから取つた食物は素通りて體外に出され、且つ其食物を取つたが爲めに病のある部分に刺戟を與へるから病氣は益々進んて來る事になつて來ます、もしも之に全然休養を與へる事が出來るならば何とか工夫もあろうけれ共そうは行かぬ、それから藥を飮むのも大抵は先づ口中から飮む、處が嘔

吐が甚しいときは皆んな吐き出して了つて更に藥を受け附けぬといふ有樣になつて來ます、食物でも納まつて行く間はドーかコーか都合は宜しいやうなもの丶是れも嘔吐が來るとミンナ吐き出して了ふ、體の營養は其れが爲めに益々衰へて來る、どうも實に手の附けやうの無い狀態に陷るのであります、それ故に胃腸の病は治療をする上に甚た困難であります、手とか足とかに故障が起つた場合には靜かにして置いて少しも動かさすに置いて、種々な治療方法を施す事が出來るけれ共、胃腸の方になると食物も藥もどうしても此所を通過せしむる必用があるから全然用ひずに靜かにするといふ事が極めて困難であります。

それから胃と腸の働きを不斷から健全に保つには先づ日常飲食物に注意して、攝生を重んじなくてはならぬといふ事は誰も能く知り拔いて居る事でありますけれ共ドーモ其實行に至ては誠に困難であります、イクラ理屈を說いても、立派な統計を擧けても、中々人の耳に入り難いものであります、耳には入つても、自から信じて實行する人は誠に尠い、凡て攝生の事杯は個人が品性を修養するのと同じであつて、充分に其價値を自認しなければ到底實行せられるものではありませぬ、換言すれば個人の衞生思想が普及しなければいかぬのであります、吾々は御互に協力して社會國家の爲め、此衞生思想の發達を計らなければなりませぬ。

それから皆樣の御注意を特に煩はしたい事柄があるそれは此胃腸の病に罹つた時に醫師の言ふ通りを能く守つて頂きたいといふのであります、凡て病といふものは單に藥丈を飲むで決して治るといふ性質のものでは無いのでありまして藥の外に全般の攝養といふ事が極めて大切な者であります、そうして此事は殊に胃腸の病の折りに一層大切なのであります、所が世間では何でも食はさなければイカヌといふので種々な食物を妄に與へるといふ風習があつて中々醫師の言ふ事は行はれ難いといふ狀況でありま

す、此れは吾々の實に遺憾に思ふ所であります、要するに病氣は藥力と攝生の能く行はれるといふ事とが相俟ちて始めて治癒の實を擧ける事が出來るものであるといふ事を明確に承知して頂きたいのであります。

それから今一つ御注意を願ひたいのは、腹下りが甚しくて、嘔吐が頻りに起つて居る場合には時としては全く食を與へないで單に食鹽の入つた水ばかりを飮ませて置いて其外に色々の治療方法を施す場合があります、コウいふ時に何にも食はせずに苦しめるといふ苦情が持ち上らぬとも限りませぬ、然し是れは實に致方がないのでありまして、食を與へて營養を計りたいのは吾々の胸一杯でありますけれ共場合に依つたら止むを得ず胃腸へ何も送らずに置かなければならないのであります、丁度道路を修繕する時に其處丈けは交通を遮斷して人の通行を禁じて置くのと同じてあつて、交通を禁すれば自然不便を來すから不利益であるのに極つて居るけれ共完全に修理しようといふには少々の不利不便は忍んでもどうしても斷然交通を禁じなければならぬ、もしも勝手に人を通行さしたならば折角治りかけた場所が片端から壞はされて了ふ、何時迄待つても修繕せられる筈がない、是れと同じやうに腸に故障の起つて居る時にドシ〳〵飮食物而かも不適當なる食物を與へられて實に堪つたものではありませぬ、それ故に場合に依ては絕食させて療法を施す事もありますが上に申上けたやうな次第でありますから此邊をよく御承知を願いたいのであります、

それで私は玆に夏に多い子兒の下痢に就いて衞生上注意すべき要點丈けを申し上げたいのであります、赤痢や虎列拉の如きも同じく下痢に相違無いのでありますけれ共是等は特殊の疾病でありまして、玆には述へませぬ。

そこで小兒の下痢、腹下りと一口に言ふけれ共種種の種類がありまして、病の性狀も亦大變に澤山ありますからして短く申し述へるといふ事は到底出來

難いのであります。

哺乳兒の消化障害と生長した小供の胃腸の障碍とは其原因なり、症候なり、療法なりが趣を異にして居る。

それから病そのものに至りても、趣を異にして居るものがある、例へば主として食物——乳が腐敗したが爲めに病を起し、胃腸には見るべき特別の變化を來さないものがある、かと思へば一方には立派な病變を胃なり腸なりに起して居るものも隨分多い、そして病の輕重は無論何れも異なつた事は無く、危險の狀態に陷り易いのであります、是から其下痢の

原因

を申し述べましよう、腹下りの原因は中々多い先づ飲食物の事から申しますと過食です、哺乳兒ならば乳の分量が多きに過ぎ生長した小兒なら食物を多く喰ひ過ぎる是れ原因の主なるものであります、食物が多い過ぎると胃は其負擔に堪へないから充分に消化が出來ず又消化液の分泌があつても不充分で久しく停滯して居る間には腐敗醱酵を起し、毒が出來て、胃なり腸なりの粘膜が刺戟せられ、消化吸收が能く行はれなくなり、食物は不消化の儘で體外に排泄されて了ひます、之れから小兒の胃は其狀況が大人のと趣を異にして居て、大人なら胃底といふものがあつて、膨れて居りまして食物の溜るに都合善く出來て居りますけれ共小兒の胃には此胃底といふものがまだ出來上らずに居りますからして、胃は稍や垂直に近いやうな位置を取つて居る一の管狀の袋に過ぎませぬから容易く嘔吐します、斯くの如く胃に溜つた多量の食物は消化不充分の儘で腸の方に送られまして此所でも亦消化吸收が充分に行はれず腸の中で腐敗醱酵を起しまして毒が其粘膜を刺戟します。

それから食物が性質を變じて居る場合、例へは牛乳が腐敗して居るとか食物の腐敗しかけて居るもの抔を食つた場合、殊に夏は食物が變敗し易いからして注意しなければなりませぬ、牛乳は隨分不良品が

多く、ありまして、タトヘ不良品でなく共我國の如く牛乳取扱の不完全な所では腐敗し易いのは知れ切つた事柄であります。

それから生水小兒は好んで水を飲みたがる、純良な水なら左程に害も無いが此純良な水を得るといふ事が甚だ困難である、それから氷、氷にも黴菌が居るからイカヌ譯であるが主に之を多量に飲むが、爲めに胃の粘膜が寒冷に依つて刺戟せられて玆に加多兒を發するやうになります。

その次には身體に寒冷が働いた場合、例へは寒む氣に當るとか、雨に逢ふて濕氣に當るとか、寢冷えをしたとか腹や手足が寒む氣に逢ふた時は往々胃腸の障害を起します、夏風を引くといふのは重に寢冷えてあります、暑いが爲めに布團からもぐり出て裸體の儘て寐て居る間に身體が冷える或は風の吹き込む所に寢かして置くとか或は襁褓の濕つたのに氣が附かずに居る間にその濕潤の爲めに身體が冷える、或は氣候が惡しくて、溫度の劇變雨天が續くとか凡てそういふ場合には胃腸の働きに影響を及ぼし消化に必要なる液の分泌が妨けられ、腸胃の働き振りが鈍つて來まして遂に下痢を惹起すやうになります、其他住所の不潔濕潤光線の射入不充分であるとか、身體の不潔體溫調節の不完全例へば衣服を多く着せて厚衣をさし過ぎると汗が多量に出て其爲めに身體が濕潤せられますそれから小兒の取扱方の不完全てある等凡て關接直接に下痢の源因になります、それから小供の玩具に注意しなくてはなりませぬ、兎角そんな物は不潔になり易いもので、小供は何でも好んで口に入れたがるものであります、不潔な所に落ちた玩具抔をなめると往々腐敗したものを口中に入れる事になりますから殊に夏期は氣を附けなくてはなりませぬ。

果物には市井に賣つて居るものには腐敗に傾いた品が中々多くありますから、餘程吟味して掛らなければなりませぬ。

菓子類に至りても餡の入つて居る品は可成用ひな

いのが安全であります、御承知の通り餡といふものは腐敗し易い物でありますから夏期は危險であります。

それから稍や生長した子供になると刺味を食はせますが此夏の刺味といふものは往々病氣の源になる事がありますからいけませぬ。

それから飲食器物の淸潔法の不完全な爲めに下痢の起る事もあります、それ故に人工營養——母の乳を飲まないで牛乳其他の營養品で養育せられて居る小兒は殊によく胃腸の障害を發するものであります、之れに反して母の乳で育てられてある小兒には胃腸の病を起す事は人工營養兒程多くありませぬ、けれ共母の精神に感動が烈しく起つたり、母に病のある時或は母が精神身體を過勞した場合又は食物の不足の時にも乳兒の胃腸に病氣を起します、それから早産兒とか貧血又は腺病質の小兒や佝僂病——佝僂病は是迄日本に無いと謂はれて居りましたけ共近頃富山縣下に多數にある事が發見せられました——に罹つて居る小兒杯はよく胃腸障碍を起すものであります。

以上ザット申上げたやうな譯で胃腸の障碍——嘔吐下痢を來すのでありますから——殊に夏期には餘程注意しなければなりませぬ。

それで胃腸の障碍を發した場合の

小兒の狀態症狀

は如何であるかと申しまするると哺乳兒であると先づ嘔吐を起しまして飲んだ乳は皆吐き出して了ひ、顏の色が蒼白となり、好んで乳を飲まなくなり、多くは不機嫌で、不安の狀となり、よく啼き時としては搐搦を發し、それから大便の色が變つて綠色を帶び、臭氣を持つやうになり、顆粒と謂つて丸いツプツプが雑つて或は鼻汁のやうなドロ〱した粘液を混じて居ります、それから腹が平素よりも膨れて居る、時としては熱の出る事もあり、又は全く熱の出ない事もありまして一定して居りませぬ、甚しくなりまするると呼吸の數が多くなり、手足が冷くなつて

來るやうな事があります。

それから場合に依りては嘔吐を發せずして、下痢が甚しく、一日に五六回も下痢し、多くなると二十回位に上る事もあります、小便の量は其の爲め大變に少くなつて來ます、大便は後には丸て水の如くになり、粘液が混じて居つて、中に黄色な消化せられない塊を持つて居ります。

生長した小兒であると往々初めに三十九度から四十度の高熱を起し、不活潑で、元氣が無く夜分よく眠らず、怒り易くなり、舌は眞つ白くなり、口に惡臭があつて、矢張り時々嘔吐を催し下痢します。

それから極く性質の惡い下痢症になりますと嘔吐下痢が中々烈しく、暫時の間に體力が衰へて、大便は非常て惡臭を放ち水樣で顆粒と粘液を混じ、飲めば忽ちに吐き、何を與へても更に受付けず而かも渇が甚しく、口中、口唇は全く乾燥し、精神は全く朦朧となり、頭を振り、體を動かして苦悶し夜分全く眠らず、それから高熱を發し、後には手足が冷くなつて顔面蒼白となり、口唇は紫色に變じ、呼吸が苦しくなつて來ます、眼を見るとボンヤリとして光輝が無くなり、そうして眼玉が落ち込んで來て、小便が尠くなり全く昏睡の狀況に陷つて了ひます。

それから口の中には鵞口瘡といつて白いツブツブの斑點を生じまして是れも後には一面に眞つ白くなつて來ます、下痢が烈しい爲めに肛門の周圍はたゞれて眞赤になりて來て遂に潰爛を起して來ます。

そこで甚だ複雜した述へ方になりましたが要するに小兒の下痢といふものは輕いのもあるけれ共ややもすると重症ものに轉じ易く、今日少しの下痢位であつたものが明日は急に樣子が變つて生命の危篤に頻ずるものが中々に多く殊に夏期には性質の惡い下痢症が流行する故に、小兒の下痢は大人のと餘程趣を異にして居て中々恐るべきものであるといふ事を申し上げたいのに過ぎないのであります。

然るに世の中には、小供の腹下りと言つて輕視し治療も受けず放置し、よし治療を受けても飲食物其

他の攝生に注意をしないが爲めに往々假に重症となり、手の附け様のない状態に陷らせるものが甚だ尠くないやうに見受けます、是れは誠に遺憾千萬な次第であります。

豫防法

そこで胃膓の障碍を起させないやうに愛兒を保護するには常に先づ第一に飮食物に注意し哺乳兒であるときは、母の精神感動身體の過勞其他の疾病ある時は先づ是れを治療する事を怠つてはなりませぬ、それから殊に夏期には乳房を清潔に保つ事を勉め、哺乳の前后に廿倍の硼酸水で乳房を叮嚀に拭ひそれから小兒の口中をも注意して飮んだ後によく拭いてやるやうにし、牛乳を用ふる場合には牛乳の消毒は固よりの事、之を容れる器具をよく消毒し、清潔に保ち、哺乳の時間を可成一定し、妄に多量に與ぬやうに注意しなければなりませぬ、乳は飮まさなくてはイカヌといふので無暗に多量に飮ませ其爲めに胃膓障害を發するのが中々多く見受けられますが是れは大なる誤りであります、一體胃の中には食物消化の役を營む胃液といふものがありまして其効能は一は消化の働きをなし一は乳汁の腐敗するのを防ぐ作用のあるものであります、そこで今適當の分量の乳が一定の時間に限つて胃に入つて來れば此二つの働きは完全に行はれる筈であるのに、此規則を破つて多量の乳が不規則に入つて來ると乳の腐敗を防ぐ作用のあるものが費消せられ、充分なる消化を受けざるものが膓の中へ送られるから又此所でも吸收消化が不完全になり、容易に腐敗して下痢を惹き起すに至るのであります。

それから常に襁褓の取換に注意し、決して濕つたものを永く放置しないやうにし、殊に夏は汗が出て、爛れを來し易いものでありますから常に清潔にする事を勉め、妄に厚衣をさせて多量に汗の出るやうな事を避けなくてはなりませぬ、凡て老人は小兒に厚衣をさせたがる癖のあるものでありますが是れは甚だイカヌ事であります。

それから寢冷えをさせないやうに氣を配り、常に寢る時に腹卷をしてやるのが宜しいです。

夏は度々湯に入れて、叮嚀に身を拭ひ、清潔な衣服を衣せて置き、凡ての取扱法に注意しなくてはなりませぬ其の外玩具に注意し、不潔な物は捨てゝ了ふのであります、それから室内の淸潔光線の能く射入するやうにし、飮用水に注意するのが肝要であります。

菓子類藥物等に至つては餘程注意して吟味したものの外妄に與へてはなりませぬ、氷水の如きは中々危險でありますから可成與へないやうに習慣を作らなければなりませぬ。

小兒の腹下りと謂つて輕く見て何にもせずに放置して置く人がありますが是れが大なる誤まりてあつて小兒の下痢は殊に夏は實に恐るべきものでありまして、初めこそ輕いけれ共急速に危險の狀態に陷つて如何に手を盡しても其甲斐がなく、遂に生命を奪はれるやうな事に立ち到るのは實に吾々の多く見受ける所であります、それ故に少しでも下痢があるとか乳を飮まぬとか、嘔吐があるとかいふ場合にも胃腸の障害が起つて居るのであるから直に醫師の診を求めなくてはならぬ、大人では少しの下痢位は攝生の如何に依つては、左程重くならぬ事もありますけれ共小兒では中々そうは行かぬ、趣が餘程ちがつて居りまして一日の中に極めて驚くべき狀況に陷り易いものでありますからして餘程眞面目に考へなくてはなりませぬ。

以上私の申し上げました主旨は小兒の下痢といふものは實に恐るべきものであるから殊に夏期には平素から小兒の全般の看護に注意しもし不幸にして病氣に罹つたら直に手當を施さなければならぬといふに過ぎないのであります。



質疑

●問　前略御免下され度候さて牛乳屋より毎朝消毒してまだ熱き乳を配達して來ました時は矢張煮なくてはならないものでありますか私共の考へては脂肪分が少なくなるやうに思はれますが如何の次第で御座ゐますか一寸伺上候
又本年八歳の女子にして唱歌又は本を讀むときなどには少しも吃りませんけれども談話中に少しづゝどもる癖があります故それを治すに良き方法等を右兩樣とも何卒御敎示下され候樣願上け候

新潟市　會員　すみれ

●答　例之は爰に健康な乳牛から控り取つた乳と云ても種々の病原菌殊に恐べき結核菌とか猩紅熱菌の如きものが入てないとも限らぬ故其の病原菌を殺す爲に一旦煮沸しなければならぬ若し乳屋か確かに殺菌したものであると云つても信用出來ません飲用時に當つて再び煮沸すれば最も安全であります然し乳屋を信用するものとすれば寧ろ其儘て飲用した方が効能があります。
又吃は極稀に或る種の病氣に基くの外其の多數のものは幼年時代からの惡習慣に因るものであります例之は家族、友人、子守、下婢等日常接近するものに「どもり」の人があればツイ知らぬ間に感染し得るものでありますから父兄たる者は幼年の頃より常に此邊の注意を怠りてはなりませぬ「どもり」本人に取りては極めて惡い、聞き苦るしいものてあると云ふことを自覺せしめ得る樣始終注意を與へ以て自身の力と傍人の注意とに依て大に矯正することが最も肝要てあります吃音には種々矯正の方式はあるけれど高度にあらぬものは成長するに從て自然全治しますが若し漸次進行の傾きあら

ば、一應專門醫の診察を受けらるべし

●問　私の知人今年廿八歳妻帶の男子四年前に一度肋膜を病みし事有之候ひしが治癒全快せし今日に至りては便秘の外他に異狀を認めず健全には御座候得共少しも肥滿せず寧ろ追々瘠衰の狀態に有之乍去攝生上飲食物には殊に注意し冷水摩擦等も勉めて勵行致し居り候得共何分以前の身體に相成り不申誠に困入候酒は好んで二合位煙草茶とも常用仕り職務上運動は充分には無之候右は甚だ恐入候得共攝生法及び治療の方法等御教示を垂れ給はゞ幸甚至極に奉存候

東京京橋　會員　某

●答　御尋の趣は或は病根の伏在するなきか一應接診せざれば確答する能はず然れど先づ夏は空氣清涼なる山間の住居又は海水浴冬は氣候の變動少なき海岸に轉じて牛乳、鷄卵、豆腐、軟き肉類、新鮮なる野菜、麥飯及びソマトーゼ、スコット乳劑、肝油（但し肝油は胃を損するの恐れあるを以て夏季服用に適せず）等の如き比較的消化し易き滋養食を攝取し冷水摩擦適度の運動精神の慰安充分の睡眠禁煙節酒等一般攝生方を嚴守し且つ常に感冒に侵されざる樣注意さるれば自然療養の効顯はれて健康狀態に復せらるべし



○私立衛生會石川縣支會總會概況

同會は七月二十七日金澤師範學校講堂に於て開きしが參會者頗る多く中々盛會なりき今左に其要點を記さん午前九時第一鈴を聞くと共に來賓を初め會員着席せしが力石副會頭開會を告げ次て村上會頭式辭を朗讀したり其辭に曰く

本日玆に大日本私立衛生會石川支部第二總會を開くに當り來賓及會員諸賢の多數參會を得殊に本會より北里副會頭山根評議員の御臨席を辱うす[illegible]を支會頭に受け此の盛會を見誠に欣喜に堪へざる所なり

會支會の目的は國民の健康を保持增進し且つ衛生上の智識を普及する等新案の施政を翼賛するに在るを以て冀くば會員諸君此意を了し衛生保健の途を講じ國家の進運に貢せられむ事を一言を以て式辭となす

力石氏次て會務會計の報告をなし次て左の講話ありたり

第一席　道路衛生　ドクトル　飯森益太郎君
第二席　傳染病豫防法の一端　醫學士　佐々木　透君
第三席　傳染病の隱蔽に就いて　醫學博士　高安　右人君

右終て正午休憩、兼六公園に於て午餐の饗應あり、一時再開

第四席　傳染病の豫防に就て　醫學士　山田　謙治君
第五席　世界に冠たる此病歷國　醫學士　山根　正次君
第六席　傳染病豫防各論　醫學博士　北里柴三郎君

○市立衛生試驗所落成式

大阪市は都市の發達上必須の機關として昨年八月設置したる衛生試驗所は更に事業の擴張を圖り二萬四千圓を投じて阿波堀三丁目に新築して其の設備亦既に完整せしを以て本月五日午前其の落成式を擧行せり市參事會員、市會議員等三十餘名參列し、山下市長式辭を兼ねて同所設置の由來と理由を述べ北所長建築に關する報告並に設備の概略執務の方針を略述して式を了り一同階上、階下に陳列せる衛生に關する各種の標本を觀覽し其說明を聽きて頗る得る所ありたり將來執るべき業務種類は約五種に分ち

（一）防疫に關する試驗（二）學校及び工業衛生に關する試驗
（三）水道水質其の他の飲食物試驗（四）市民の依賴する大小便喀痰、飲食物、身體等の衛生學、細菌學及び化學的試驗（無料）
（五）自他衛生に關する凡ての學術的試驗

等とし六日より四日間午前九時より午後四時まで公衆に縱覽せしめし由從來市民は此の衛生試驗所あることすら知らざるもの多き有樣なるが今後は此擴張に對して大に其利用を期し續々必要に應じて依賴し一般衛生上の利益を知るに至れりとぞ

○萬國醫療會參列者

來る十月羅馬に於て開かるべき第二回萬國醫療會議參列委員に付き先頃來文部省にて詮議中なりしが今回は特に委員を派遣せず目下獨逸留學中なる醫學士賀屋隆吉氏をして留學生の資格にて同會へ出席せし

むるとに決したりと云ふ

○同仁會全國大會

同仁會にては本年十月下旬を期し會長大隈伯邸內に於て第三回全國大會を擧行するの計畫にて目下其準備中なりと云ふ

○韓國警察顧問醫の推薦

同仁會にては本月六日午後四時より常務役員會を開き前回に引續き韓國警務顧問醫の推薦をなしたり因に左の廿一名は何れも顧問醫として渡韓の承諾をなしたりと

熊本縣	內田　繁	福岡縣	柴田龜太郎	長野縣	平林　邦路
千葉縣	磯野　愼吾	東京府	鵜飼　謙作	新潟縣	小林　德太
岡山縣	木田　榮	千葉縣	加瀨　恒	熊本縣	柿原　勝三
長野縣	尾澤　光幸	長野縣	瀧野喜太郎	新潟縣	阿部　龜藏
秋田縣	伊藤　岱賢	鹿島縣	有川　敏行	熊本縣	小林　磯一
茨城縣	石崎仲三郎	千葉縣	麻生　彥司	東京府	三宅東一郎
東京府	山口　與の諸氏なり				

○醫學博士井上通泰氏

井上通泰氏は夙に歌道に深きを以て令名ある同氏は去る三日御歌所寄人(勅任待遇)を仰付けられたり

○驅鼠船の新造

內務省にては從來神戶及び下の關の二ヶ所に各一隻宛の驅鼠船を備へ入港船舶の除鼠に用ゐ來りしが尚一層其勵行を期する爲め之が增設の必要を認め全國四海港檢疫所に各二隻の驅鼠船を備付けべく其經費十萬圓を明年豫算に計上さるゝよし

○共立齒科醫學校の設立

東京齒科學院にては、學則を改正し、夜間教授を廢止せし結果、晝間授業を受けがたき子弟の爲め、今回中原一五郎氏外數十名發起人となり、大手町日本商工中學校內に本校を設置し、專ら齒科醫家の子弟を夜間教授するよし、尙ほ同校は醫科大學の石原久氏及伊澤信平氏を顧問として、諸事同氏の指導を受け經營し、講師には、降旗、井原の兩學士、高橋、野瀨、澁谷、原田岡谷(休職一等軍醫)の諸氏出席する筈なりしと

○學校競技と當局の意向

先頃中學校長會議に提出せられたる各學校競技運動

の件に付ては目下當局者の手にて取調中なるが教育界全般の大勢上より綜合すれば之に關して醫師側及學校側の間に多少見解を異にする所あり即ち醫師側に於ては學生衛生を專ら根據とし其運動激烈なる爲め却て身體をして疲勞せしめ其結果多少腦力記憶等精神的方面に至る迄疲勞羸弱を來たし其益なる部分よりも有害なる方却て多しと說き教育者側にては競技者は熱烈なる競技の結果、相互相敵視し又平素運動に偏し學科を怠る等の弊ありと唱へ其立論は一致せざれども之を有害とするは兩者の同じき所なるよし但し之に付き當局者某氏の見る所は以上の弊害たる何れも今日餘り極端に競爭せる結果に基せるものにして競技運動其者には決して弊害ありと云ふべからず故に若し管理者たるもの周到なる注意と制裁とを加へ其方法をして宜しきを得せしむるに於ては體育及び精神修練上に相應の利益を見るに至るべしと云ふにありしとそ

○氷の消費高

食料品貯藏用としての氷の需要は近時頓に其額を增加し來りたるが十年以前にありては未だ製氷機械とてはなく僅に天然氷の輸入ありしのみにて其高も全體にて七千噸乃至一萬噸に過ぎざりしに爾後氷に對する需用激增し到底是等僅少の天然氷にては之に應ずるに足らず遂に明治三十二年に至りて築地に東京製氷會社なるもの創設せられ最初は一日十二噸の製造力なりしも昨年八月更に五十噸を增し又本所にては一日の製氷力五十噸を備ふる機械製氷會社の設立あり右二會社は昨年十二月合併して機械製氷力は一日優に百十二噸に及び假りに一ヶ年の中十ヶ月製造すとせば其高三萬三千餘噸に及ぶ是全く新規の增加に係るものにして之に增加せる天然氷二萬噸を加算すれば一ヶ年間に於ける氷の供給高は六萬餘噸となり十年間實に六七倍大の增加を示せり天然氷の產出地は函館を最とし一ヶ年一萬噸を超へ輕井澤は五千噸、青梅附近三千噸諏訪湖千餘噸其他大崎、品川、東京附近約一萬噸を輸入しつゝあり而して右

六萬餘噸の氷の中飲用は二萬噸にして殘り四萬噸は冷氷として食料の貯藏其他醫療用に供せらるゝものなりと本年の相場は十貫目食料壹圓四十錢、冷藏用壹圓位なるが天然氷の産額案外に少かりしに加へて博覧會のありし爲需用激增の結果として昨今は弗々騰貴を告げつゝあれば最早一圓八十錢に逹するならむと云ふ

○富士山の談

▲富士山の高さは、海拔三千七百八十五メートルある、斯の如き高い所には平地とは全く性質の異なる事が數多くあるので富士山に登らうと云ふ人は先づ其等の相違が吾人にどれ程の影響を及ぼすかを知るのは極めて必要であらうと思はれる

▲其相違の第一は高層の空氣は一般に著しく稀薄なる事で、其稀薄の度を壓力で現はして見ると普通海面では七百六十ミリメートルの氣壓のものが富士山頂では四百九十ミリメートルに減じて差引二百七十ミリメートルの不足となる即ち其差額平地に比して實に非常の相違といはなければならぬ

▲普通の平地で氣壓が二十ミリメートル位減じて來ると所謂低氣壓と稱し、其低氣壓が現はれて來ると暴風になるとて海上を警戒するやう大變な騷ぎをやる、然るに富士山頂では常に二百七十ミリメートルの低氣壓を示してしかも泰然、何の變異もなく富士山は雲の彼方に聳て居るのである、之が高山又は高層氣候の特徴であつて偉大、爽絕、愉快其他種々の感じの由來する原因は即ちこゝにある

▲然しながら此の如き稀薄な空氣中にあつては人間の呼吸に缺くべからざる酸素は　著しく減少するので富士山頂に在つては平地の大約三分の一近く減少する、故に呼吸の切迫は元より其處でこれを呼吸の狀態からいへば呼吸が深くなつて其數も自然に增して來る、啻に呼吸のみでない、心臟が忙しくなり、脈搏が增進してくる、此は高山に登て起る第一の異變である

▲其から此の低氣壓に伴ふ變化はまだ色々あるが、

熱湯の温度が異ふのも其の一つて普通の平地ては攝氏百度にて湯が沸騰するのてあるが、富士吉田口の八合目になると既に八十九度にて湯が沸騰して仕まう、いくら火をつよくしても、氣壓が減じて空氣が著しく稀薄てあるのだから、九十度以上には昇らぬ、その爲め往々にして飯に心のあるものが出來る頂上の甘酒が如何に熱くても九十度以下てある、ちきにさめて仕まう

▲次に平地から昇るに從つて寒くなる即ち氣温が減少する、然し日光は平地よりも強いから日中は暑いが夜に入ると殊に寒くなつて富士山頂で攝氏の四度になる、時には夏ても氷が張り手が凍える、炎熱酷暑の候から一躍して嚴寒猛冬の候に入ると云ふやうな壯絶なる興味は蓋し高山に登つて始て味ふ事が出來る

▲それから太陽の光線が登れば登る程強くなるのは光線を遮ぎる氣層や氣塵が少ないからてある、然し人間の感覺の方からいふと頂上の炎天に照さるゝもそれ程には感じない、それは氣温が低い爲めに日光の強い事に氣が附かずに居る爲てある、ソシテ其強度の日光の爲めに、往々頭痛眩暈等を起すことがある、併し斯ういふ場合には鉢卷などよりは、やはり帽子を被むつて居るのがよい

▲以上述べた如くに、高地氣候に這入ると呼吸の數が增し、肺の奥まて空氣が屆き心臟の働きが盛になり、脈の數が增して來る其の上食氣が進む血が殖へる精神が爽快になる、其てあるから呼吸器病貧血病神經衰弱等に大効がある、然し療病上には二千メートルより高くない高地がよい、三千メートル以上だと其働きが強過ぎて病人には却て良くない、壯健者は五千メートル位ては異常を認めぬが四千メートル以下の富士山頂てさへ山岳病を起す者決して少なくない。云々と東京醫科大學衛生學教室佐々木醫學士の登山談なりし

大日本婦人衛生會記事

山形支會

○七月例會

去月二十日午後一時より當市女子師範學校内に例會を開き先づ遠山景精君は「傳染病の話」並に友田保登君は「脫腸の話」等にて講演せられたりしが傍聽者六十餘名にして同四時頃散會せしと又此程より毎例會の折に割烹の實習をもなす由なり

○本會入會者

○事務所申込
●靜岡縣田方郡伊東町　通常會員　小穴はま子
●京橋區尾張町二丁目十八　通常賛成員　五十嵐赤太郞
●富山縣下新川郡經田村　通常會員　細川しげ子
●大阪市西區三軒家上之町大阪紡績株式會社寄宿所内　通常賛成員　槇正見
○諏訪なみ子紹介
●青森市榮町二百　通常賛成員　葛西吉市
○高田直子紹介
●松山市北京町東端　通常會員　平田久子
●松山市三番町　通常會員　小笠原なつ子

○新潟支會入會者

○高橋幹事紹介
●新潟市本町通十二番町　通常會員　石山りん子
○長谷川じゆん子紹介
●新潟市西大畑町　特別會員　島村よう子
○谷みつ子紹介
●新潟縣新發田町大字新發田本村字地藏堂　特別會員　水島さだ子
●新潟縣新發田町大字新發田本村字三ノ九　特別會員　小原まさ子

○山形支會入會者

○友田幹事紹介
●山形市香澄町　特別會員　細谷織江子
●山形市香澄町　特別會員　姉川あき子
○伊藤たま子紹介
●山形市新築　通常會員　關口きく子
○佐柳幹事紹介
●山形市七日町　通常會員　杉山りやう子

○轉居

●神田區西小川町二丁目五へ　栗本東明子
●麻布區笄町四へ　町田まつ子
●芝區白金三光町四六三へ　矢野ふみ子
●府下豐多摩郡東大久保村二三二幾島方へ　増田つれ子
●麻布區六本木町三〇へ　川浜時子
●千葉縣千葉郡二ノ宮村三山三〇桐方へ　山梨識子
●麻布區山元町五十五佐野方へ　松本育子
●府下豐多摩郡澁谷村字下澁谷千二百八へ　井口德子
●麻布區市兵衛町二丁目八五へ　林榮子
●臺灣阿緱廳阿里港支廳内へ　原口まつ子
●米國桑港フエデラル街四九へ　藤田さだ子
●牛込區市谷砂土原町二丁目一へ　松野かにノ子
●隱岐國西鄕町第二號官舍へ　吉富霜子
●福島縣石城郡泉村十六へ　松下良子
●福岡縣鞍手郡宮田村貝島鑛業合名會社内へ　横倉燕子

私立大日本婦人衞生會高崎支會規則（明治二十五年四月創立）

●第一條 當支會は大日本婦人衞生會に屬し汎く婦人をして人生の健康を保持する方法を講究し衞生上の智識を開發せしめ隨て社會全般の幸福を增進するを目的とす●第二條 當支會は大日本婦人衞生會高崎支會と稱し事務所を高崎市寄合町五十番地に置く●第三條 當支會は高崎地方在住の本會々員と支會限りの支會員とを以て組織す●第四條 本會又は支會の會員たらんとする者は住所姓名及び會員の種類を詳記し三箇月分以上の會費を添へ申込まるべし●第五條 當支會に丹衞其の他の利益を與へらるゝ人士を推して講師又は篤志贊助員となす●第六條 當會員にして轉居死亡又は退會の時は速に其旨を事務所に通報せらるべし●第七條 支會に左の役員を置く 會長一名 副會長一名 幹事六名 評議員十二名●第八條 役員は會員中より公撰し會長副會長は役員中より互撰す 又幹事評議員は役員中より會長之を指名す 但役員の任期を一箇年とし再撰するを得●第九條 本會の特別贊成員を定員外の評議員とす●第十條 當支會は毎月一回講話會を開き毎年一回總會を開くものとす 總會に於ては講話の外役員の改撰 會務の報告等をなす●第十一條 會員及贊成員の家族並に篤志贊成員は集會に參列するを得 但時宜により男子の參列は謝絶することあるべし●第十二條 本會々員は本會費の外別に支會費を要せず 支會限りの會員は支會費として 一箇月金五錢を出す者とす●第十三條 總て會費の徵收は集會の席上に於てするを例とす 但三ヶ月分以上前納すべし●第十四條 支會の所有金は支會の名義を以て銀行に預け置くものとす●第十五條 會員又は會員外より金員物品の寄附ある時は之を受納す●第十六條 本會所有の金員物品を慈善事業等に使用せんとするときは衆議に諮るものとす●第十七條 會員は服裝其他を質素にし集會の節は時間等を確實に履行すべし●第十八條 特に此規則に揭げざる者は本會の規則を準用す

●事務所 高崎市寄合町五十番地

高崎支會

明治二十六年四月四日第三種郵便物認可

私立大日本婦人衞生會徽章規程

第一條　大日本婦人衞生會會員は其會員たることを表するため左の徽章を用ゆ





●本會徽章料左の如し

●通常會員章

第三號

メッキ製拾貳錢、送費六錢

●第二號

正銀製四拾錢、送費六錢

●終身及特別會員章

第一號

七拾錢（黑塗箱入送費九錢）

六拾錢（桐箱入送費六錢）

第二條　會員章は本會幷に支會の集會に出席する場合は勿論襟止兼用の便あるを以て成るべく平素佩用して廣く本會の普及を圖るを要す

第三條　本會徽章は右の實價を以て會員に頒つ

●入會注意

●御入會の際は三ヶ月以上の會費前納にて申込まるべし會員章は上段記載の實價にて御頒ち申候へども送費とも必らず御前納のこと●東京府下に限り毎月雜誌の配達を兼ね會費領收人を差出すべしと雖も郡部の方は地方會員の部として領收者差出不申候但東京府下の會員にても會費前納せられ合せて郵送料をも御納付相成候へば雜誌發行次第直ちに郵送可致候●追て支會々員は支會へ會費御納付のことゝす●會費は郵便小爲替にて本會事務所々在の郵便局（東京牛込築土八幡町郵便局）宛振出あるべし●會費受領證を要する節は送費として郵券一錢五厘封入せられたし●轉居せられたるときは其の旨必らず本會事務所宛通知せらるべし

●會員御紹介下され候御方には其人數丈の本會雜誌進呈

本誌一部定價貳拾錢

廣告料　一頁五圓半頁共二分一以下同之　●特別廣告一頁拾圓半頁共二分一以下同之

發行所　東京市牛込區上宮比町八番地　私立大日本婦人衞生會（振替貯金口座一〇六〇〇番）

編輯兼發行者　東京市下谷區竹町五番地　齋藤淸之丞

印刷者　東京牛込區市ヶ谷加賀町一丁目十二番地　飯田三千太郎

印刷所　東京市牛込區市ヶ谷加賀町一丁目十二番地　株式會社秀英舍第一工場

明治四十年八月十六日印刷
明治四十年八月二十日發行（毎月一回二十日發行）

全[illegible]